A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

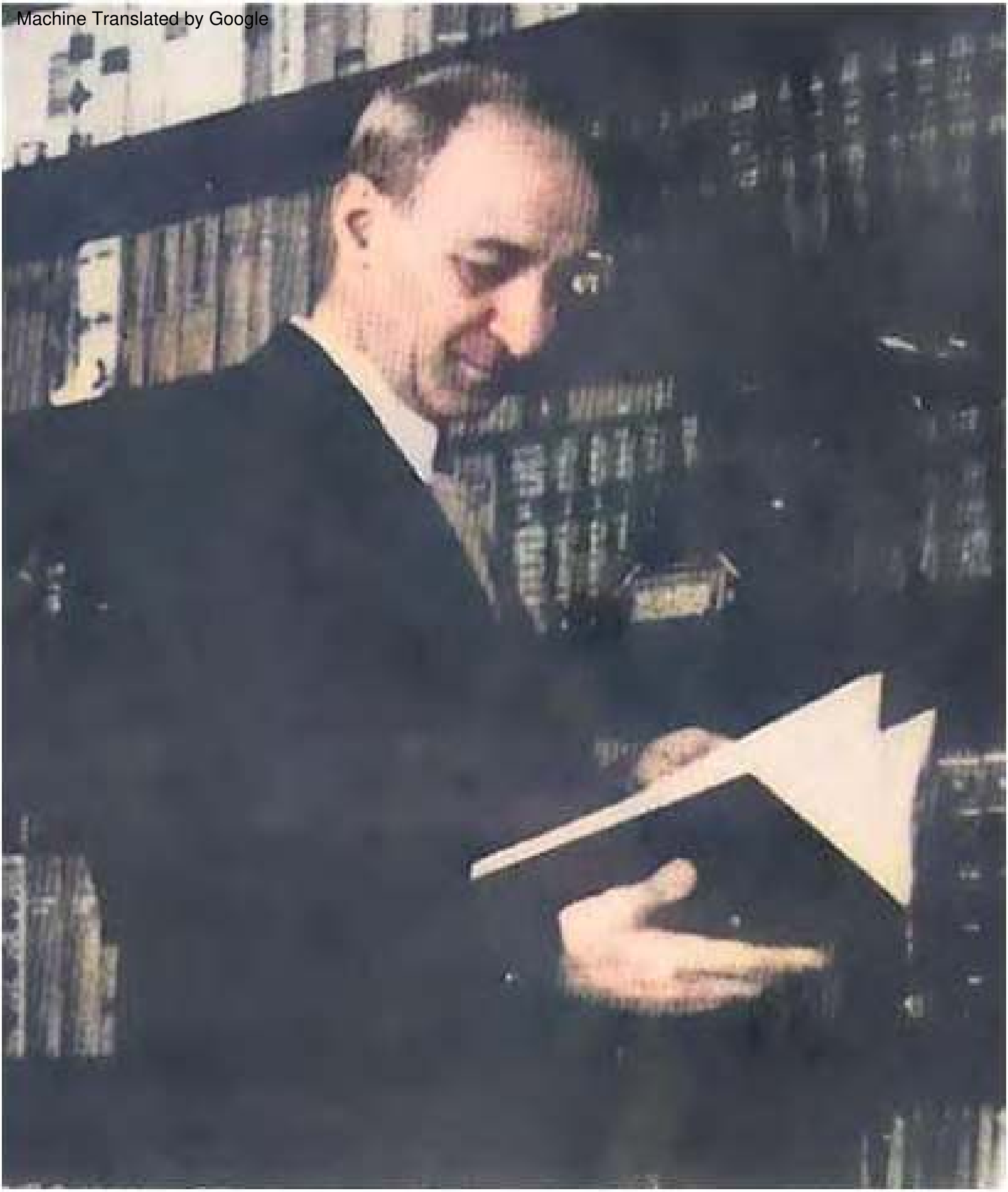
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Nivîskarê vê pirtûkê Arşavir Ter Hovannessian, ku di bin zextê de dimire Nexweşiyên cûrbecûr 19 sal berê, niha ji hêla raw-veganîzmê ve bi tevahî ji hemî tengahiyên xwe rizgar bûye û di 75 saliya xwe de, bi hêza xortek bi tevahî saxlem e. Bûyin çalakiya rojane ew e ku nîşanî mirovan bide ku hemî nexweşî û belengazên din ên vê dinyayê ji ber vexwarina xwarinên pijandî (kuştî) û dermanên kîmyayî û madeyên din ên mirî çêdibin.

ARŞ AVÎ R TER-HOVANSÎ AN (ATERHOV)

RAW-XWARIN

Dinyayeke Nû Ji Nexweş î , Xerab û Jehrê bêpar

RAW-XWIRIN Emir û Belav Bikin

PAŞ KIRINA XAV XWARINÊ YA HERÎ NEZIN Û

LI VÊ CÎ HANÊ KARÊ HERÎ MIROVAN

Versiyon: Çapa 3. a Î ngilî zî ya nû vekirî + Çapa th ya Farisî (1976) &
Pirtû ka farisî ya bi navê "Xwarina pijyayî , narkotî kek kujer" (1980) wergerandiye
î ngilî zî .

Contents

BEŞA DUYEM

PÊŞ BÛNA ÇAŞA 2yemîn

Beşa yekem a vê pirtûkê di sala 1963'an de bi navê XWARINA XWARINÊ hatiye çapkirin. Di wê cildê piçûk de, ku kurteyek ji têgînên min ên li ser xwarinê pêk dihat, min hema hema li ser her aliyek girîng a xavxwarinê sekinî bû. Bi gelemperî, ne hewce ye ku meriv bikeve nav hûrguliyên dûr û dirêj da ku meriv rastiya hêsan ji cîhanê re ragihîne ku operasyonên pijandinê û paqijkirinê, ku bi saya wan xurekên xwezayî dibin maddeyên nesirûştî dejenere dibin, ne tenê operasyonên zirardar in. qanûnên xwezayê bişkînin, lê ew sedema sereke ya hemî nexweşiyan in. Kesê herî nezan dikare bi zelalî têbigihîje ku, li şûna ku mirov ji nexweşiyan azad bike, zanista bijîjkî ya ku li ser xwarinên pijyayî û dermanên jehrî ava dibe, mirovatiyê ber bi gelek nexweşiyên giran ve dikişîne, ku hemî zindiyên din ji wan bêpar in.

Pişti xwendina tenê çend rêzan li ser mijarê, kesê zelal ji xemsariya xwe ya letarjîk şiyar dibe û giraniya tam a rewşê fam dike. Lêbelê, pirraniya mirovan, ji ber têgihîştinên çewt ên zanistiya bijîjkî kor dibin û ji hêla gelek ramanên pêş wext ve têne pêşdaraz kirin, dixwazin ku li ser mijarê bêtir agahdarî hebin. Ji ber vê yekê, di beşa duyemîn a vê pirtûkê de, ez bi ravekirinên zêde û berfirehtir li ser çend pirsên girîng derketim pêş. Di heman demê de ji derfeta ku di beşa yekem de çend verastkirin û sererastkirinên piçûk têne çêkirin, sûd hat girtin. Di çapa yekem a pirtûkê de fikra xamxwarinê hîn di qonaxên xwe yên bingehîn de bû; îro li gelek welatan ketiye pratîkê. Bi dev ji xwarinên pijandî û dermanên jehrîn, bi hezaran mirovên biaqil li çaraliyê cîhanê xwe ji nexweşiyên xwe yên demdirêj sax kirin û niha dikarin jiyanek bê xem û saxlem û bextewar bijîn. Di dawiya pirtûkê de min ji gelek nameyên ku ji kesên weha hatine wergirtin, hilbijartiyek piçûk daye.

Dema ku makîneyek an amûrek nû tê îcadkirin, çend ceribandinên serketî bes têne dîtin ku wê dahênanê pişt rast bikin an îsbat bikin. Îro, bi hezaran mirovên saxlem li seranserê cîhanê delîlên zindî ne

xavxwarina mirovatiyê ji lepên bêrehm ên her nexweşiya li ser rûyê erdê rizgar dike. Mirov dikare bifikire ku ev ê bes bûya ku cîhana zanistî ji bêaqiliya wê ya sist derxe û her kesî bi feydeyên mezin ên ku xavxwarinê ji bo me hemiyan tîne, razî bike.
Îro mirovên ku ji ber tiryakê kor bûne, konferansên navneteweyî organîze dikin da ku li dijî kêmbûna madeyên xwarinê ya cîhanê têbikoşin û axaftinên bêdawî li ser mijarên pêkenok pêş kêş dikin, di heman demê de ji sedî 80 ê xwarinên rastîn ên ku ji hêla xwezayê ve ji me re hatine dayîn, bi destên xwe bi çêrkirin û paqijkirinê bê fikir têne tune kirin.

Ez bang li hemû mirovhezên rast dikim ku dengê xwe bilind bikin û bi daxwazên xwe yên berdewam rayedaran vedixwînin ku demildest gavan bavêjin da ku prensîbên xavxwarinê bixin pratîkê. Dem dema çalakiyê ye.

BEŞA YEKEM

Çawa Min Fikra Raw-Xwarinê Têgihîşt

Xwarina xav vegan divê tenê xwarina ku ji hêla mirovan ve tê girtin be. Divê adetên xwarina xwarinên pijandî li vê dinyayê carekê bê terikandin. Ev daxwaza xwezayê ya bêhempa ye. Vexwarina xwarinên pijandî di dîroka mirovahiyê de barbariya herî xedar e, hovîtîyek ku dixuye ku haya kesî jê tune û her kes bêhiş dibe qurbana wê. Ev fikir çiqas xerîb be jî ji hinekan re, ew rastiya mutleq e ku em nikarin jê razî bin.

Ev rastî ji min re eşkere bû dema ku piştî 18 sal lêkolîn û lêkolînek bi baldarî, ez bawer bûm ku mirina 10-kur û keça 14 salî ji ber xwarina nexwezayî çêbûne. Hejmara zêde ya muayeneyên bijîjkî yên ku li Faris, Fransa, Almanya û Swîsreyê di hewildanên cûrbecûr de ji bo vedîtina hin nexweşiyên taybetî di laşê wan de hatine kirin û dûv re danasîna gelek dermanan jî para mezin di gihandina wê trajediyê de hebû. Zarokên min ji ber xwarina nexwezayî û dermanên jehrî hêdî hêdî qelsbûn û windabûna hemû organên wan mirin.

Min karî bû têkevim nav razên zanistiya bijîjkî û aliyên wê yên baş û nebaş her ku diçe zelaltir bibînim, ji ber ku ez ji hêviya ku bibim bijîjk û ne jî ji bidestxistina tu destkeftiyên aborî îlhama xwe negirtim. Teşwîqa min di serî de ew bû ku ez ji bo başkirina tenduristiya zarokên xwe yên ezîz çi ji destê min tê bikim, paşê jî xwesteka germ ku bîranîna wan bi kêrî mirovahiyê bidomînim.

Faktorek din a ku ji baştir fêmkirina min re bûye alîkar Kêmasiyên zanista bijîjkî ew sîstema bi tevahî nû ye ku min xwendina xwe bi xwe-perwerdeyê, ji bargiraniya bernameyeke akademîk bêpar kiriye. Ez tu carî ji îdiayên mezin ên pêşkeftinê yên ku li ser navê zanista bijîjkî hatine çêkirin an jî ji hemî çîrokên xeyalî yên feydeyên ecêb ên ku ji dermanan têne derxistin serxweş nebûme. Min bi hizreke rexnegir nêzikî van pirsan bûye û min her dem zêdetir li ser kêmasiyên wan rawestandiye. Wekî din, min bi berdewamî li ber çavê xwe girtiye ku, tevî hebûna bi mîlyonan doktorên pispor û hejmareke mezin ji xwediyên xelata Nobelê, mirovên medenî ji her heywanên din pirtir dibe qurbanê nexweşiyên cûrbecûr û nexweşiyên mîna sklerozê. , şekir, krîza dil û pençeşêrê bi rêjeyek metirsîdar zêde dibin û gefa tunekirina mirovahiyê ji ser rûyê erdê dixwin. Min wextê xwe bi jibîrkirina nîşaneyên nexweşiyan, nav û dozên dermanan û wan gelek formulên tevlîhev ên ku kêm hewce dike winda nekiriye, ji ber ku tu carî niyeta min tunebû ku ez ji bo muayeneyan rûnim û bawernameyan bistînim. Di şûna wê de, heta ku mimkun be, min wextê xwe terxan kir ji bo lêkolîna gelek şaxên zanistî û vekolîna çavkaniyên pirreng ên zanînê, ku ji prensîbên bingehîn û giştî yên ku min karî bû hin tiştên bingehîn jê derbixim. encamên jiyanî.

Encamên 18 salên lêkolîn û kedeke giran di berhemeke ji du cildên mezin de cih girtine, ya yekem ku ji 568 rûpelan pêk tê, di sala 1960 de bi zimanê ermenî hatiye çapkirin.

Xebata bikêrhatî ya her fabrî qeyekê bi dabî nkirina yekgirtî ya hemî madeyên xav ên ku ji hêla endezyar ve hatine destnî ş ankirin ve girêdayî ye.

Heya vedî tina êgir, ligel mayî yên padî ş ahiya heywanan, mirov pêş keftina xwe bi vexwarina xwarina xwezayî û xav pêş xistibû û pêk anî bû . Lê ji dema dî tina agir û vir ve, bêyî ku zêde bifikire, mirovan xwarinên xwezayî danî ne ser êgir, pêkhateyên wan ên bingehî n ji holê rakirine, rezî l kirine û paş ê laş ê xwe bi wan xwar kirine. Wekî encamek rasterast, hemî nexweş iyên ku î ro hemî mirovahî jê dikiş î ne, derketine holê.

Organî zma mirov kargehek zindî ye ku bi hewldana bêrawestan a xwezayê hatiye avakirin. Di heman demê de, bi avakirina vê kargehê re, xwezaya meya ecêb tî rêjên rojê bikar aniye da ku hemî madeyên xav ên ku ji bo hevrêzkirina bi hezaran operasyonên tevlihev ên organî zma me hewce ne û ji bo misogerkirina hilberî na têkildar pêş bixe. Wekî din, xwezayê ew madeyên xav bi tevahî kamilbû na xwe û di ahengek bêkêmasî ya pêkhateyên wan ên cihêreng de, di nav gewriyek piçû k de, di nav tovê hêrêkî de, di nav berek tirî an jî di pelek giyayekê de bi cih kiriye. . Her yek ji xwarinên "paqij" yên ku ji hev cuda têne girtin, hemî wan faktorên ku ji bo zindî hiş tina organî zma zindî ya heyî nek mî na mirovan hewce ne dihewî ne.

Di cî hana madî de ji hû rguliyan dû rketina herî piçû k

Ji hêla endezyarek ve ji bo xebata birêkû pêk a mekanî zmaya kargehekê ve hatî pêş ve xistin, an xeletiyek di madeyên xav de ku ji bo misogerkirina hilberî na wê ya normal hatî destnî ş an kirin, dibe sedema têkçû nek têkildar di xebata kargehê de. Bi heman awayî , xirabû n an guheztina herî piçû k di madeyên xav ên ku ji hêla xwezayê ve têne destnî ş an kirin da ku xebata birêkû pêk a pêvajoyên tevlihev ên laş ê mirovî misoger bike, di fonksiyonên biyolojî kî yên normal ên organên me de tevliheviyan çêdike û ev tevlihevî di forma nexweş iyan de xuya dibin.

Rêbazên cihêreng ên ku ji hêla mirovan ve di tunekirin an dejenerekirina madeyên xav ên tam hevseng ên ku ji hêla xwezayê ve ji bo xebata normal a organîzma wî hatine destnîşan kirin, nayê fikirîn. Ji bo wê jî mirovê şaristanî kargehên cinan, firn, firn û aşxaneî cad kirine. Her dejenerasyonek di qalîteya xwarinên xwezayî de bi dejenerasyonek têkildar di laşê mirovan de peyda dibe. Xwarina xwezayî xebata asayî ya laşê me misoger dike, di heman demê de xwarina nexwezayî li dûv derxistina fonksiyonên wê yên nenormal tê. Pirbûna nexweşiyan encama cihêrengiya mezin a dejenerasyonê ya di pêkhateyên xwarinên xwezayî de ye.

Bi şertê ku hemî hewcedariyên wê ji hêla qanûnên xwezayê ve were têr kirin Organîzma mirov, ku organîzmaya herî tekûz a di mîrata heywanan de ye, herî kêm ji 150 salan heta herî zêde 200-250 salan dikare di tenduristiya xweş de bijî. Xwarinên pijandî organên mirovî neçar dikin ku çend qat bi kapasîteya xweya normal bixebitin, wan zû westîne, dibe sedema nexweşiyên cûrbecûr û temenê mirov bi parek ji dema xwe ya normal kurt dike. Di serdema pêşkeftina zanistîya îroyîn de, mirov dikaribû bi dûrketina tam ji xwarinên pijandî ji hemî nexweşiyan xilas bibe û wê hingê dikaribû enerjiya xwe tenê ji bo lêkolîna pirsgirêkên jiyanê dirêj bike.

Di heman demê de, bi xwarina xwezayî re, divê mirov pişt rast bike ku pêdiviyên wî yên xwezayî yên mayî jî têr dibin. Ev hewaya paqij, zû xew, zû rabûn, keda laşî, dûrketina ji germkirina sûnî, paqijî û hwd.

Nexweşiyên Xwarinê yên Rasterast û Nerasterast

Nexweşiyên xwarinê li du kategoriyên sereke têne dabeş kirin: rasterast û nexweşiyên nerasterast. Nexweşiyên xwarina rasterast ew in ku ji ber pirbûna hin pêkhateyên xwarinê an kêmbûna hinên din çêdibin. Xwarinên agir û sewalan xwedî bandor in ku proteîn û rûnên di parêzê de kom dikin û zêde dikin, di heman demê de maddeyên xwedî nirxa xwerû ya bilind ji holê radikin. Zanist heta niha karî bû tenê hejmareke kêm ji van maddeyan nas bike, ku navê wan vîtamîn û bê wan jîyane.

nikare hebe. Di nav nexweş iyên xwarinê yên rasterast de divê hemî nexweş iyên kronî k û nexweş iyên kêmasiyê werin cî h. Nexweş î bi hêdî bû n û nepenî tiya zêde pêş dikevin. Heya ku nexweş î neketibe qonaxên xwe yên dawî û organ jî dest ji xebata xwe bernedin, mirov xwe saxlem dibî ne. Di bû yera kêmasiya vî tamî nê ya qismî û tevlihev de, nexweş î bi nî ş anên taybetî yên avitaminosis, ku di pirtû kên dersan de têne diyar kirin, xuya nake; belkî bi gazincên ku ne hêsan e ravekirina xwe xuya bike.

Nexweş iyên digestive yên nerasterast nexweş iyên infeksiyonê ne. Di laş ê mirovan de bi gelemperî cû rbecû r mî krobên ku di ş ert û mercên normal de karû barê kêrhatî didin organî zmê dijî n û yên ku di bin kontrola hucreyên mirovî yên pispor (cudakirî) de ne, ku ew li gorî fermanên wan tevdigerin. Lê bi xwarina xelet hucreyên dejenerebû yî û qels bû ne ew qas qels dibin ku bi Qanû na Jî nbû nê ew mî krob dikevin destê jorî n, xwe ji bin kontrola wan ş aneyan rizgar dikin, li dijî axayên xwe serî hildidin, dibin pathogenî k û dibin sedema nexweş iyên infeksiyonê ewqas baş - ji me re tê zanî n. Carinan artêş a dagirker a mî krobên êrî ş kar ên ku di organî zmayek saxlem de bi dijberiya bêberxwedan re rû bi rû bihata û bi yekcarî bihata hilweş andin, di organî zmek zirav de bi dijberiyek weha re rû birû nabin û dibe sedema enfeksiyona wî ya taybetî .

Di cilda duyemî n a pirtû ka xwe ya bi ermenî de, min cihekî girî ng vedaye pirsgirêka nexweş iyên infeksiyonê, ji bo vekolî na wê, min hin beş ên cildê yekem ên destana li ser "Anatomiya Patholojî k û Patogenesis Nexweş iyên Mirovî " analî z kirin. zanyarê navdar ê Sovyetê IV Davydovsky, ku di sala 1956-an de hatî ç ap kirin. Nivî skar bi gelek rastiyên qanehkar î spat dike ku ne mî krob bi xwe ne ku dibin sedema nexweş iyên infeksiyonê, lê rewş a nebaş a laş , kêmbû na hêza wê ne. zixtî . Lê mixabin, mî na hemî tiryakên xwarinên pijandî , Davydovsky jî , nekare rave bike ka em ç awa dikarin wê parastinê vegerî nin an, hî n ç êtir, pêş î li kêmbû na wê bigirin.

Tirsa ji mîkroban ew qas mêr ditirsîne ku ji bo ku ji wan birevin serî li tedbîrên herî xeternak didin û dîsa jî encamên bi tevahî berevajî distînin. Pijandina xwarinên xav ji bo ku xwe ji mîkroban dûr bixin di zanistiya bijîjkî de yek ji xeletiyên herî çarenûssaz e.

Em nikarin mîkrobên li ser rûyê erdê tune bikin. Ew li her derê têne dîtin, ew ê her dem hebin û dikarin bi kanalên pirreng bikevin organîzmayên me. Bi taybetî, bi çêkirina xwarinên xwe em berî her tiştî berxwedana şaneyên xwe qels dikin û dû re em wan antîbiyotîkên xwezayî yên ku ji hêla xwezayê ve ji bo tekoşîna li dijî mîkroban hatine destnîşankirin di nav xwarinên xwe de tune dikin. Tewra ew doktorên ku bi xwarinên pijandî ve girêdayî ne, piştrast dikin ku gelek vîtamînên ku li ser agir têne hilweşandin, xwediyê taybetmendiyên bakterî ne. Ji ber vê yekê heywanên ku bi çopê dixwin hema hema bi qasî mirovan tûşî nexweşiyên infeksiyonê ne.

Hucreya Penceşêrê Nexşeya Rasterê ya Dejenerasyonê ye Xûrek

Gelek kesên pijyayî meyldar in ku bawer bikin ku ji ber ku mirov bi sedsalan bi dû mahiyê bi xwarinên pijyayî têr bûye, divê ew bi vê yekê re fêr bibe û dibe ku aniha cefayê bikişîne heke ew bi carekê dest bi xwarina xav bike. Bi gotineke din, ger me motor-otomobîlek bi benzîneke pîs û kêm tijî kiribe, dibe ku motor jê bikêrbe û eger benzîna pîs bi sotemeniya paqij were guhertin, dibe ku zirarê bibîne.

Beriya her tiştî, heyama çend hezar salî li hember wan bi mîlyaran salên ku mirov tevî bav û kalên xwe tenê li ser xwarinên xav jiyaye û pêşketiye, ne tiştek e. Ji xeynî vê, ku mirov bi rastî adet nebûye xwarina pijandî, bi hebûna nexweşiyan ve tê îspat kirin, ku ji holê radibin û dema ku mirov serî li xwarina xav bigire, organîzm vedigere karên xwe yên normal.

Rast e ku bi qanûnên pêşveçûnê organîzma me hewl dide ku xwe biguncîne xwe bi xwarina ku distîne, lê ne bi awayê ku hin kes xeyal dikin. Ew pêkhateyên xurek ên xwarinê ku ji bo pêvajoyên tevlihev û fonksiyonên sereke yên pispor ên hucreyan bingehîn in, di bin bandora agir de bi hêsanî têne hilweşandin. Ji ber vê yekê, ya

Xwarinên ku ji hêla xwarinên pijandî ve wekî xurek têne hesibandin nebû na wan pêkhateyên bingehî n hene, lê di ş û na wan de gelek proteî n, rû n û karbohî dartan hene, ç end caran zêdetir ji daxwazên ş aneyan.

Ji ber ku bi berdewamî ji wan pêkhateyên xurek ên ku ji bo pêkanî na fonksiyonên wan ên bilind bingehî n in bêpar in, ş an an nagihî jin pêş keftin û pisporiya xwe ya tam an jî , piş tî ku bigihî jin wan, paş ê ş iyana xwe ya pêkanî na wan fonksiyonan winda dikin. Piş tî ç end salan ji kêmbû n û bî hnfirehiyê, rojek tê ku yek ji ç end milyar ş aneyên ku ji kapasî teyên xwe yên mayî bêpar in, di dawiyê de ji mekanî zmayên ku mezinbû na ş aneyan sî nordar dikin xilas dibin. Dû v re ew xwe ji jiyana hevpar vediqetî nin, dibin otonom û bi hovî tî wan malzemeyên ç êker ên tevnvî sê dixwin, yên ku bi rêjeyên mezin di ş ilava nav-ş aneyî de avjeniyê dikin, ji hêla hucreyên normal ve wekî ku ji hewcedariyên xwe pir zêde têne red kirin û bi serbilindî têne red kirin. ji hêla biyologên gastrolatrous ve têne pesnê kirin - proteî n (bi taybetî proteî nên heywanan), rû n û hemî maddeyên nî trojen. Piş tî vê yekê, ew bi lez û bezek tirsnak, bêhiş û bêhiş mezin dibin, û bi rengekî nelirêtî pir dibin û girseyek tirsnak, mexlû qek zindî ya nû , ku di mezinbû na xwe de bindest dike, her tiş tî li derdora xwe wêran dike û di dawiyê de rojek xweş . wê avahiya ecêb, laş ê mirovan dadixe. Navê wê mexlû qê nû penceş êr e. Ew dû ndana rastî n a xwarina pijandî ye, delî la zindî ya ku ç awa ş aneyên li gorî strukturên xwarinên mêr têne adaptekirin. bixwin.

Dema ku jiyan yekem car li ser gerstêrka me xuya bû , xweza di destê wê de bû tenê materyalê avahiyek herî bingehî n (proteî n, rû n û karbohî dartan), ku jê re di afirandina yekem organî zmayên yek-hucreyî de biserket. Mî na ku bi lêzêdekirina silindirek, alavek an jî hû rguliyek piç û k endezyar fonksiyonek nû li kargeha xwe zêde dike, bi heman rengî bi dû v re jî pêkhateyek nû li malzemeyên wê yên avahî saziyê (bedenên nebatan) zêde dike, xweza fonksiyonek nû li organên heywanan zêde dike. Ev karê dijwar bi mî lyaran salan xwezayê mijû l kiriye, di vê heyamê de wê maddeyên xav ji bakteriyek hevpar pêş

fêkiyên ku em î ro nas dikin, û bi saya wan madeyên xav ên nebatî , lê hevdem digel geş edana wan, organî zma ajalan a yek-hucreyî ku afirandiye, kiriye heywanek ecêb.

Mixabin, piş tî vedî tina agir, peş veç û na xwezayî ya mirov rawestiyaye û ya xerabtir ew e ku bi leza dêw paş ve diç e. Agir û navgî nên din ên bêhêz ên dejenerasyonê yên ku ji hêla mirovê medenî ve hatî î cad kirin, hemî wan taybetmendiyên xwerû yên bilind ên ku bi mî lyaran sal in di xwarinên xwezayî de û di encamê de di ş aneyên heywanan de hatine hilanî n hilweş î ne û wan vedigerî ne celebê xwe yê bingehî n, lê bi xî reta herî mezin ew peyda dikin. materyalên avahî saziyê yên herî gelemperî ku ji bo misogerkirina mezinbû na bêarmanc a wan hucreyan xizmet dikin. Hucreyên penceş êrê nimû neyên rastî n ên wan ş aneyên seretayî ne. Ji biyologên kurtbî n re malzemeyên avahî saziyê yên laş proteî n in, yanî tenê kevir û kerpî ç ên avahiyek pir hevpar. Ew bi cû rbecû r hawanan û bi gelek hû rguliyên ku ji bo avakirina kargehek tevlihev hewce ne, û yên ku di beefsteak an barbecue de tune ne eleqedar in.

Di cilda duyemî n a pirtû ka xwe ya bi ermenî de, min hema bêje 300 rû pel ji bo vekolî na pirsgirêka eslê kanserê.
Ji bo vê mebestê, min rî saleyek girî ng a sî tologê navdar ê Amerî kî EV Cowdry ya bi sernavê "Cancer Cells" (1955) nirxand, ku di nav lêkolî nên cihêreng ên li ser mijarê de ya herî berfireh e û tê de hemî lêkolî n, daneyên girî ng têne berhev kirin. nerî n û encamên ku ji hêla gelek zanyarên navdar ve hatine weş andin. Li ser bingeha daneyên lêkolî nê yên ku ji hêla cytologists bixwe ve hatine wergirtin, min bi eş kere î spat kir ku hucreyên penceş êrê ji kêmbû na pêkhateyên xurek ên hêja û pirbû na wan materyalên avahî saziyê yên hevpar ên ku mezinbû na bêarmanc a hucreyan teş wî q dikin ç êdibin.

Xwarina pijyayî ji hemû yan xetertir e Vices

Dibe ku xwendevan bi xwezayî meraq bike ka çima yek ji gelek zanyar û profesorên navdar van rastiyên sade nabîne û çima kes ji me re nabêje ku adeta xwarina xwarina pijandî nesirûştî û xeternak e. Sedem jî ew e ku tevahiya mirovatiyê bi xwarinê ve girêdayî ye û xwarina xwarinê her kes kor kiriye. Kes nizane ku xwarina pijyayî xirabiyek e û bi rastî ew ji hemî xirabiyan xirabtirîn e. Ew ne xwestekek tenê li dû celebek maddeyek e, lê berhevoka hesreta mirov a dilşewat a ji bo bi hezaran maddeyan e (û çi maddeyên "ecêb", "xwestî"!). Ji xeynî vê, kesên pijyayî yên kurtbîn, dewlemendî û xweşbîniyê di pirbûna kêmasiyan de dibînin, ku tê de xwarinên tê de têne kirin, lê ew pirjimariya kêmasiyan e ku gelek ziraran diafirîne, ku ronîkirina rastîn a wan dikare were dîtin. di cûrbecûr nexweşiyên ku li cîhanê serdest in.

Mirov bi wan maddeyên ku di nav wan de jehr hene, wek çay, qehwe, kakao, titûn, alkol, afyon, kokaîn, morfîn û hwd.. Hesreta xurt a ji bo wan maddeyan bi jehrên ku di laşê mirov de têne berhevkirin, çêdibe. Xwarinên pijandî cûrbecûr jahr derdixin, ku bi demê re, li deverên cihê yên laş, wek li ser dîwarên damaran û kapilaran, di navbera movikan de, li navenda şaneyên rûnê û li deverên din têne hilanîn. Çawa ku hesreta narkotîkê ya ji bo eroînê ji hewcedariyên fîzyolojîk ên normal ên laşê wî dernakeve, wisa jî xwesteka yekî pijandî ji bo xwarina pijyayî, hesta birçîbûna wî ne daxwaza normal a organîzma wî ye; belkî ew daxwaza tiryaka wî ye. Ew derbirîna pêlên ku bi jehrên ku di laşê mirovan de têne berhevkirin têne şilkirin e; ew daxwaza nexweşiyên di bedenê de ne, banga dijminê mirovê herî xerab e.

Ew xirabiya tirsnak di laşê her mirovî de tê danîn ji hêla dêûbavên xwe ve, rast ji dergûşê. Ji ber vê yekê gava ku pitik dest pê dike û dest bi axaftinê dike, tiryakiya xwarinê berê xwe da ser wî û ji wê gavê heya dawiya jiyana xwe ew xwarina pijyayî wekî parêza xwe ya normal û xwesteka xwe ya xurt dibîne.

ji bo wê wekî daxwaza wî ya fîzyolojîk; ev e ku ew bi birçîbûna rastîn xelet dike.

Daxwaza Xwarina Çêkirî Ne Birçîbûn e

Dema ku mirovekî pijandî hewl dide ku bi tenê xwarinên xwezayî, wek gûz, dexl, fêkiyên xav û sebzeyan bixwin, û guhê wî ji her cûre xwarina xav re nemabe, di wê gavê de daxwazên xwezayî yên laşê wî bi tevahî têne bicîh kirin. ew tam têr bûye. Lê tevî vê yekê, tevî ku wî çend caran hewcedariyên xwe yên rojane yên normal ji xwarinên xwe bixwara jî, ew dîsa jî mîna ku tiştek nexwaribe tevdigere û ji bo xwarinek goştê pir tehmakirî, dewlemend û bi fêde, xwe bi daxwazek mezin hîs dike. Ev êdî ne birçî ye. Ew acizbûna ji ber jehrên ku di laş de hatine hilanîn û ku nuha jahrên taze dixwazin. Ew qêrîna cinê ye ku li wir belav bûye û amûrên nû dixwaze ku organîzma mirov perçe bike. Xewxwarê jîr û xwedî îrade roj bi roj wê qîrînê bi hemû dijwariya xwe dibihîze, lê bi hemû canê xwe guh nade wê û yek tilûrê jî nade.

Xwarina Pijandî Organên Mirovan Dixebitîne ku Li Ser Kar Bikin Sê û çar caran kapasîteya wan a normal

Hemî organên mirovan depoyek enerjiya rezerva xwezayî heye. Bi gelemperî, ew bi çaryeka kapasîteya potansiyela xwe dixebitin, enerjiya xwe ya mayî ji bo karanîna paşê di rewşek awarte ya taybetî an di dema kalbûnê de dihêlin. Ji ber vê yekê, di rewşên "normal" de rêjeya nebza dil 70- ye. 72 lêdan di hûrdeqê de (digel ku ya xavxwar tenê 58-62 ye), ku di rewşên awarte de dibe ku ji 200 lêdan di hûrdemê de zêde bibe.
Dîsa, di dema nefesê ya normal de 500 cc hewa derbasî pişikê dibe û jê derdikeve, lê bi hewildanek taybetî ya nefesê em dikarin bi qasî 3700 cc îlhamê bidin.

Xewxwar ji çaran yek organên xwe yên dehandinê bikar tîne kapasîteya wan a potansiyel, di encamê de organên wî qet zêde nabin an westiya ne. Ji aliyê din ve, yê pijandî, piştî ku bi riya refleksên şert û mercî îşta xwe teşwîq dike, aciz dike.

biharat, aperîtîf û hêmanên din ên bêaqil, zikê wî têr dike ta radeyekê ku organên dehandinê neçar dibin ku hemî enerjiyên xwe yên rezervê bixin nav tevgerê û wê demê jî nikaribin bi daxwaziya ku li ser wan tê kirin rabin. Li ku derê mirov neçar dibe ku xwarinên nefret bi heman kanalê ku ew şandiye vegerîne an jî bi paqijkeran ji roviyên xwe derxe. Ecêb e, ku têra xwe kirinên bi vî rengî nazik ji hêla pijandî ve xerîb nayên hesiband

Bi bargiraniya organên digestive, gelek organên pêvekirî jî têne xebitandin, wekî dil, kezeb û gurçikan. Xebata zêde ya ku ji hêla van organan ve têne kirin di demek kurt de bandorê li wan dike ku wan westîne û wan zû ji çalakiyê derxe. Ji ber vê yekê ne ecêb e ku di encamê de jiyana meriv çend caran kurt dibe. Bi xwarina maddeyên bêkêr, zerardar û jehrîn, mêş hingiv hewesên xwe têr dike, çalakiya zikê xwe felc dike û ji xwe re xeyala têrbûnê çêdike, lê hucreyên wî, di rastiyê de, ji ber kêmbûna maddeyên bingehîn ji birçîna nalîn in. . Zikê xamxwar her çendî bi giştî vala be jî, lê bi rastî laşê wî têr û têr e bi wateya rast.

Gava yekî pijandî biryar dide ku xwe bi xav-xwarinê biguherîne, di destpêkê de ew qet xwe têr hîs nake, çiqas bixwe jî. Bi gelemperî li şûna ku dilxweş bibin, kesên ku bi xwarinê ve girêdayî ne ji wê rewşê nerazî dibin. Bi dîtina wan, sedema birçîbûna wan a berdewam di wê yekê de ye ku xwarinên ku ew dixwin ji nirxa xweya kêm in û wekî xwarinê bêqîmet in. Ev têgihiştineke şaş e. Berevajî vê yekê, ew xwarinên hem xurek in û hem jî bi tevahî hevseng in. Hucreyên mirovan bi salan ji tunebûna wan êş kişandine. Kapasîteyên organên digestive yên mirovî bi tevahî bi pêkhateya wan û lihevhatina pêkhateyên wan re têkildar in. Ji ber vê yekê zik bi kêfxweşî pêşwaziya wan xwarinê dike, zû nerm dike û bê dereng dikeve rovî, lê şaneyên bi serê xwe, ji birçîna zirav û lawaz dibin, bi xîret wan maddeyên giranbiha dihelînin û gelek caran daxwaza zêde dikin. bêtir ji wan.

Hucreyên nexweş sax dibin, yên qelsbû yî sax dibin, yên neç alak jî ndariya xwe ji nû ve distî nin. Ji aliyê din ve xaneyên rû n bi birçî bû nê dest bi helandinê dikin, kombû na jehran hêdî hêdî winda dibin û ava zêde ji laş derdikeve. Dû v re ş aneyên normal û ç alak cihê wan ş aneyên sist yên ku bi bêç aretî û bêç alaktiyê qelew bû ne digrin. Kêmbû na bilez a giraniya laş nî ş anek piş trast a vegerandina tenduristî û hêzê ye.

Ev rastî divê dilê mirov bi ş ahî û bextewariyê tije bike. Ji ber ku ew xurek tavilê li laş ê wî belav dibin û tenduristî , hêz, hêz û enerjiyê didin wî . Di jiyana wî de ev yekem car e ku her ç end hemî organ û rijên wî xwarinek pir zêde peyda dikin, lê ew dikarin di rehetî û rehetiyê de bixebitin. Heger di wê rojê de ji wê rojê zêdetir xwarina xav bigire, ji ya ku laş ê wî hewce dike, an jî roviyên wî û ş aneyên wî bikaribe têbikoş e jî , zikê wî wê red nake, ne jî di nav wî de hestiyariyê ç êdike û dibe sedema ku bi tundî û zorê derdixin. Xwarinên ku zêdeyî hewcedariyên wî yên normal in, dê di zikê de nemî nin ku bibe sedema gemarê; ew ê neyên veguhertin jehrê û ne jî nexweş iyên dehandinê derxin holê. Di ş û na wê de, bêyî ku biherikin, ew ê di yekcarê de ji mî deyê derbasî rovî yan bibin û dû v re wê rojê bi fesalan re laş bihêlin, ne ku herî kêm zirarê bidin organî zmê. Bi vî rengî , zikê wî dê her dem sivik be, di heman demê de rû vî û xwî na wî dê bi maddeyên bi tevahî hevseng barkirî be.

Dû v re di demek weha de, bila ew tenê hewl bide ku ç end perç e xwarina pijyayî bixwe. Zikê wî dê bi hêrs wan maddeyên xerî b û nexwestî red bike. Digel kêfa zêde ya ku pala wî pê dihese jî , ew qermî ç ok dê demek dirêj di zikê wî de bihêlin, ew ê wekî rêgiriyekê tevbigerin da ku î ş ta wî bigire û dê xebata asayî ya karên wî yên digestive felc bike. Lê yekî pijyayî ji wê rewş ê pir razî û dilş a ye, ji ber ku hewesên xwe têr kiriye, zikê xwe têr kiriye û êdî "tejî " bû ye. Mirovê ku qî meta xamxwarinê dizane, ji wê rewş ê ditirse. Ew bi tevahî têdigihî je ku ew xwarinên nebatên xav e ku laş dixwe, dema ku cesedên mirî

ku ji agir derdikevin, tenê sotemenî ne, çavkaniyên jahr û nexweşiyên cihê ne.

Xwarina Mirovan Divê ji Hucreyên Zindî û Ne Cenazeyên Hucreyên Mirî

Xwarinên bi tevahî hevseng ji şaneyên zindî pêk tên. Niha cesedên nebatan, pişti derketina ji erdê, demeke dirêj zindî dimînin. Kulîlkek sorgulê di guliyekê de şînbûna xwe didomîne, dema ku genim bi salan piştî ku têne berhev kirin şîn dibin. Lê şaneyên ajalên ku tên kuştin an jî yên şîrê ku ji laşê wan tê dizîn bi carekê dimirin û paşê dest bi perçebûnê dikin û dibin jehr, dema ku pijandinê wan vediguherîne tiştekî bi rastî tirsnak. Hesabkirina proteînên heywanan ji proteînên nebatî ji proteînên nebatî, xeletiyek herî bêbext a darazê ye, delîlek eşkere ya kurtbîniya biyologên goştperest e. Ger em qebûl bikin ku organîzmaya heywanan proteînên nebatî vediguhezîne û wan vediguherîne xurekên bi tevahî hevseng, wê hingê divê goştê wan heywanan ên wekî xezal, gur, kûçik, pisîk û pilingên ku bi proteînên weha "temam-hevseng" dixwin, ji wan be. nirxa xwarinê ya herî bilind; lê belê karaktera jehrî ya goştê heywanên weha ew qas eşkere ye ku goştgirên herî fedakar jî newêrin jê bixwin.

Ew biyologên ku ji hêla pêşbîniya xwe ya kesane ve têne xwestin di goşt de li avantajên taybetî bigerin, di vedîtina asîdên amînî yên ku jê re tê gotin ku nayên guhertin, li ber çavan nehatine girtin ku ew asîdên amînî ji giyayên herî gelemperî yên ku ji hêla heywanan ve têne vexwarin têne çêkirin. ji giya û giyayên herî pîs asîdên amînî çêdikin, lê organîzmaya mirov ne xwediyê wê îmkanê ye ku heman pêkhateyan ji xwarinên nebatî yên xwedî kalîteya xwerû ya herî bilind amade bike?
Çawa bi mîlyonan Hindî bêyî asîdên amînî yên ku ji goşt tê peyda kirin dijîn?

Kurtdîtin Kêmasiya Herî Mezin a Bijîjkîye Zanist

Xeletiya herî mezin a biyologên ku bi xwarinên pijandî ve girêdayî ne kurtbîniya wan e. Ew çavên xwe ji wan zirarên ku piçûk xuya dikin re digirin û encamên ciddî yên ku zû an dereng ji sedemên xuya yên neguhêz derdikevin pêşbînî nakin. Ka em gotina xwe bi çend mînakan diyar bikin. Xwarinên pijandî, bi taybetî xwarinên goşt, tijî jahr in. Naha, kes guh nade jehrîbûna kronîk ku her dem bi rengekî nedîtî berdewam dike û her çend di encama jehrîkirina weha de kezeb, dil an gurçik di wextê xwe de zirarê bibîne, ev rewş ji ber sedemên nenas tê hesibandin. Dema ku jehrbûn hîn dijwartir be û bi îshal û vereşînê re bibe, ew wekî nexweşiyek mîde tê hesibandin. Bi jehrêkirinê ew tenê rewşa ku bandorê li tevahiya organîzmê dike û bi mirina tavilê mexdûr tehdîd dike fêm dikin. Di vê rêyê de çend canên bêguneh têne qurbanî kirin!

Zilam pîsiya ku her roj bi navgîniya xwarinê di nav damar û damarên wan de derbas dibe nabîne û dema ku qat bi qat li ser dîwarên damaran rûdine, rêyên wan teng dike û rojekê ji nişka ve gerandina xwînê disekine, kurt. -Kesên çavnêr vê bûyerê wekî "neçaverê" dihesibînin.

Meriv guh nadin zexta tirsnak a ji ber lehiyên giran ku ber bi bendavek mamotîya ku bi mîlyonan ton eleqedar e diherike. Lê gava ku ew bendava ku demeke dirêj di bin bandora wan lehiyan de diheje, di dawiyê de hilweşe, sedema têkçûna wê ya dawîn bi kevirê ku zarokek bi xeletî bi ser de avêtiye tê hesibandin. Me berê jî têgihîştina rast dît ku xavxwar di derheqê sedemên penceşêrê de digire. Li hember vê yekê, 400 "ajanên kanserojen" ên ku ji aliyê zanyarên lêkolîner ve hatine pêşkêşkirin, yên ku bi xwarinên pijandî ve girêdayî ne, ku di nav wan de tiştên wekî aciziyên mekanîkî û şewitandina cixareyê hene, ji kevirê ku zarok avêtiye qîmeta wan mezintir nîne.

Her organek bi mîlyonan şaneyên bi xebata hevgirtîya ku karê wê organê tê meşandin heye. Dema ku xwarina ku li ser wan hucreyan tê ferz kirin kêmasiya hin pêkhateyên bingehîn be, hucre dest bi zindîbûna xwe winda dikin û têk diçin. Rezervên enerjiyê niha tên qadê, lê ew jî zû diqedin. Heya ku organ bi rengekî din fonksiyonên xwe bimeşîne, mirovên kurtbîn ronahiya sor nabînin; lê dema ku di dawîyê de ji karên xwe paş de maye, dibêjin organek weha nexweş e û serî li dermanan didin. Lê gelo mimkun e ku piçek heb an jî dozek jehrê bikaribe şûna pêkhateyên xurek ên xwarinên ku bi salan li ser agir dişewitîne bigire û vegerîne hucreyên astengdar kapasîteya xwe ya winda ya ji bo karê pispor?

Piştî ku bi rojan di kanala zirav de radizê, girseyên goşt, hêk, rûn û penîr diqelibin û dibin sedema iltîhaba rûvî, ku nîşaneya herî gelemperî îshal e. Lê dema ku zarokek bi rastî nîşanên îshaletê nîşan dide, hemî sûc dikeve ser çend çermên fêkîyên ku di feqîyan de têne dîtin. Kes napirse ka çerm-fêkî çawa dikare bibe sedema iltîhaba di rûvîyên zarok de dema ku, bêyî ku têkçûn û rizîn bin, di nav çend demjimêran piştî têketina xwe de laşê xwe neguherînin. Tevahiya trajediyê ji wê yekê derdikeve ku mirov hêk, goşt, rûn û hingiv wekî xwarinên normal û bingehîn dihesibînin, lê fêkî wekî tiştek duyemîn, ku dikare were xwarin an neyê xwarin, dihesibîne. Carinan jî pêwîst tê dîtin ku xwarina fêkiyan li zarokan qedexe bikin da ku “zikê xwe ji rêzê dernexin”.

Giraniya Xwarinek Xwarin Nabe Wek Pîvanek Tenduristiya Baş were hesibandin.

Qelewî Nexweşiya Herî Xeterdar e

Heya ku organîzma mirov hîn jî bikaribe li hember nesirûştîyek li ber xwe bide parêz û ji bo domandina têkoşîna li dijî wê, giliyên cûrbecûr diyar dibin, wek kêmbûna mêş, nexwarinê, gastrît û nexweşiyên din ên mîdeyê, kolît û hwd. Ev hemû jî îfadeya derve ya têkoşîna organîzmê ye ku ji bo bikar anîna herî îmkanên xwe

avêtin ji bo bêbandorkirina bandorên zirardar ên parêzek nexwezayî û derxistina ji laş maddeyên jehrîn ên ku ji hêla wê ve têne hilberandin. Nexweş dest pê dike ku giraniya xwe winda bike û paşê ew bi dayîna xwarinên "xwarinî" hewl didin wî xurt bikin. Roja ku organîzma dawî têk biçe û têkoşîna wî raweste, mirov an xatirê xwe ji vê dinyayê dixwaze, an jî berevajî vê yekê, îşta wî zêde dibe û dest bi xwarina bêtehmî dike, baş dihewîne, giran dike, "ji bo ku tenduristiya xwe ji nû ve bi dest bixe. û hêz." Bi gotineke din, di wê rojê de laşê mirov, dev ji tekoşîna xwe berdide, xwe bi xwarina nexwezayî re “adapîne” dike û bingehê yek ji nexweşiyên herî xeternak ên mirovî – cesareta nexwezayî – tê danîn.

Di bin zexta parêzên nexwezayî de, laş neçar dibe ku xwe bi cih bike û berhevkirina cûrbecûr maddeyên zirardar ên ku bi van parêzan têne hilberandin di laş de bipejirîne. Dûv re depo ji rûn, asîda uric û jêderkên wê, kolesterîn, xwêya hevpar, şilekên zêde, calculi, avabûnên scirrhous, tumor, şaneyên neçalak û parazît, xaneyên gewr ên pirnukleated (polykaryocytes), şaneyên bi navokên pir mezin (megakaryocytes) û hwd têne çêkirin. Carinan van şaneyan çend sed carî ji şaneyên normal digihîjin, lê kapasîteya wan a kirina karekî kêrhatî tune.

Hemî wan cinawiran di laş de kom dibin da ku di zilam de biafirînin xeyala tendurustî û hêzê ye, lê di rastiyê de ew ji kêmbûna gav bi gav diêşe. Masûlkeyên wî zirav û sist dibin, hejmara şaneyên wî yên pispor û çalak kêm dibin, û organên wî winda dibin. Ew zilamên "qeht", "qeht" ên bi paçikên berbilind, destên qelew ên qalind, destên qelew û bi qatên qelew ên ku dinyaya me ji wan pir e, di rastiyê de î skeletên bi çerm in. Her yekî ji wan masûlkeyên xwe yên qels û zirav bi pezekî qelew bar kiriye, ku bêbedî diçêrîne û li her derê bi xwe re dibire. Lê, ecêb e ku meriv bêje, mirovên weha her gav bi tenduristî, hêz û hêza xwe pesnê xwe didin.
Ew qas bi stûrbûna xwe serbilind in ku, her ku di sohbetê de behsa wê tê kirin, destê xwe li dar dixin an jî li Rojhilat digirîn; da ku ew gewherek ji giraniya xwe ya hêja winda nekin. Mirov dikare bi deh cildan bi mînakên kurtbîniyên weha yên xerab tije bike.

Ti derman nikare ş û na madeyên xam ên ku di agir de hilweş iyane bigire

Hemî dermanên ku bi gelemperî têne bikar anî n nî ş ankirî ne. Bi gotinek din, ew wekî paliatî f kar dikin da ku rehetiyek demkî bidin nexweş an jî nî ş anên nexweş iyê veş êrin. Bi tu awayî ew nikanin cî hê xurdemeniyên xav ên ku di potik û tenû rên ç êkirina xwarinê de hatine rû xandin bigirin. Gelek zanyarên mezin bi tundî karanî na dermanan qedexe dikin. Li Î ngilî stanê, piş tî lêkolî neke giran a ku di heyama ç ar sal û nî van de li ser beş ekî mezin ji tebeqeyên dewlemend ên gelê Î ngî lî z dirêj bû , biyologên Peckham gihî ş tin wê encamê ku tenê ji sedî neh ê nifû sê kêfê jê re girt. Tenduristiya te baş be; ji sedî 91ê mayî ji xelkê nexweş bû n, tevî ku piraniya wan hay ji nexweş iya xwe nebû ne. Piş tî dermankirinên klî nî kî , encama wan ev bû ku hema hema bêyî î stî sna hemî nexweş iyên ku ji bo dermankirinê hatine hilbijartin bersivê didin dermankirinê, lê di dû v re di tenduristiya giş tî ya nexweş an de xirabû nek berbiç av hate dî tin. Ev tê vê wateyê ku derman tenê nî ş anên nexweş iyekê vediş êrin, di heman demê de zirara ku ew dikin li organî zma jixwe qelsbû yî tê zêde kirin da ku rewş a wî hî n xirabtir bike.
Ji ber vê yekê, yê ku bixwaze nexweş nekeve an jî jixwe nexweş bû ye, siheta xwe vegerî ne, bila hêviya xwe bi dermanan negire; belkî divê dev ji xwarin û dermanên nesiruş tî berde û bi xavxwarinê li gorî zagonên xwezayê bijî !

Ev riya rast, ewledar û zanistî ye, lê dermankirina dermanan, bi gotina Bircher-Benner, tenê "xapandin û xapandin" e. Bi dî tina min, dibe ku bi awayekî guncav jê re wekî xeyal û xwe xapandin were gotin. Nietzsche ji narkotî kê re gotiye "qemç iyên qamç iyê". Bijî jk dikarin bi hêsanî xwe bi rastiya gotinên min î qna bikin bi dabeş kirina nexweş ên xwe yên nexweş xaneyê li du komên wekhev, yek ji koman bi derman û xwarinên kelandî derman bikin, ya din jî bi parêzek tenê xav-xwarinê derman bikin û dû v re herdu encaman bidin ber hev. bi hev re. Ev ceribandina bingehî n û diyarker e, wekî din her argumanek li dijî xavxwarinê dê bê nirx û nirxa herî kêm berdewam be. Ka em daxuyaniyên xwe bi ç end mî nakan ji dermankirina dermanên nî ş ankirî diyar bikin.

Êş nî ş ana hiş yariyê ye ku laş di xetereyê de ye, hawara laş ê me ya alî kariyê ye. Lê li ş û na ku em vê metirsiyê ji holê rakin, em damarên ku hestiyariya vê xetereyê digihî nin mejiyê me dimirî nin û bi dozek jehrê dengê wan qut dikin. Di vê navberê de, nexweş î rêç a xwe ya neç ar digire, ku niha ji ber bandorên zirardar ên dermanan girantir dibe.
Nimû neyek din bidim: Dema ku rêyên damarên me bi tijî bû na nepakî teng dibin, dil neç ar e ku hêzek mezin bikar bî ne da ku xwî nê di laş de bigerî ne û di encamê de tansiyona xwî nê bilind dibe. Lê li ş û na ku em damarên xwe yên xwî nê ji wan nepaqijiyan paqij bikin, em tenê jehran bikar tî nin da ku wan nervên ku dikarin rêyên xwe dirêj û fireh bikin teş wî q bikin. Heya ku bandora jehrê bidome, xwî n bi serbestî di nav damaran re diherike û zext demkî dadikeve. Lêbelê, gava ku bandora wê derbas dibe, damar vedigerin rewş a xweya berê her ku diç e ji hêla ç alakiya dermanên ku têne bikar anî n qels dibin.

Dermanek tune ku bandorek xirab li ser laş neke.
Lê tenê di van demên dawî de hejmareke hindik ji weş anên ku bi vê mijarê re mijû l dibin derketin holê, yek ji wan, "Reactions with Drug Therapy" (1955), ji hêla Dr. , gelek agahiyên kêrhatî dide me. Bê guman, bi gelemperî derman tenê ji wan tevlihevî û reaksiyonên ku yekser qurbanî dikujin an jî di forma nexweş iyên giran de xuya dikin berpirsiyar têne hesibandin. Wê demê jî ji hezarî yek ji wan tevlî heviyan rastî tomarkirinê tê; yên mayî di jibî rkirina herheyî de dimî nin.

Hatiye tespî tkirin ku her yek ji 350,000 madeyan
ku ji bo amadekirina dermanan têne bikar anî n dikare bibe sedema tevliheviyan. Lê di nav wan de yên herî xeternak penî sî lî n, aureomycin, streptomysî n, pêkhateyên merkur, koma sulfonamî dên dermanan, dî jî tal, derzî , serum, vî tamî nên sentetî k (tî amî n, niacin, hwd.), atofan, kortî zone, ekstrakta kezebê, î nsulî n, adrenalî n û hwd. dermanên din ên ku bi gelemperî têne bikar anî n.

Girîng e ku meriv vê pirsê bi baldarî binirxîne. Vîtamînên sentetîk û ekstraktên organîk, yên ku mirov dixwazin li şûna pêkhateyên xurek û hilberên wan ên ku di metbexê de dişewitîne biguhezînin, mirovek bi leza birûskê dikuje, pir caran di nav pênc hûrdeman de piştî ketina laş. Di sala 1951 de 324 mîlyon û di sala 1952 de tenê 350 mîlyon gram penîsîlîn ketin xwîna mirovan da ku şûna antîbiyotîkên xwezayî yên ku di metbexê de dişewitîne bigire.

Piştî ketina laşê mirov, tiryak bi hezaran mirovan dikuje, carinan di nav pênc-deh deqeyan de bi anafîlaksiyê dikuje, bi deh hezaran kesên din jî dikevin ber gelek nexweşiyan, ku em dikarin ji wan reh, dermatît, kêzik bi nav bikin. germahî, eczema, purpura, astima bronşîal, polîarterît, sîroza kezebê, zerik, nefrît, nefroz, anemiya aplastîk, nexweşiya serumê û xiroş.

Mirov dixwazin çavê xwe ji berpirsiyariya wan dermanan re bigrin di sedema van mirin û nexweşiyan de, û sûcê li ser hestiyariya laş bikin. Lê ji bo çi dibe sedema vê hestiyariya super, ew pirsê di bêdengiyê de derbas dikin.

Zarokên min ên belengaz salê çend caran dikevin bin bandora nexweşî û nexweşiyên çerm. Em ê her gav hewl bidin ku li qusûra xwarinên ku wan dixwar bigerin, di heman demê de bijîjkên ku pakêtên reçeteyan dane qet gotinek li ser xetereyên dermanên ku wan destnîşan kirine negotin. Mîna bi mîlyonan kesên din, me bawer dikir ku derman tenê ji bo qenckirina mirovan e, ne ku wan nexweş bike. Carekê her du zarokên min di heman rojê de bi zerikê hatin danîn. Em matmayî man, ji ber ku me dizanibû ku zerik ne nexweşiyek vegirtinê ye ku li ser wan herduyan bi hev re bandor bike. Îro, ji bo sivikkirina êşên wijdanê xwe ji bilî hişyarkirina dê û bavên din ji xetereyên weha, tiştek tune ku ez bikim.

Naha, meriv xemgîn e ku meriv çawa dermanên herî xeternak bi alîkariya stranên şîrîn û wêneyên balkêş wekî tiştên bikêr ên ku her roj têne kişandin têne populer kirin. Bi rastî, li hin welatan,

derman û dermanxane veguherî fikarên mezin ên bazirganî û qezenckirinê.

Xewxwarin dê di carekê de dawî li bikaranîna her cure dermanan bîne, ji ber ku di nebûna nexweşiyan de bi xwezayî hewcedarî bi dermanan namîne. Nexweşî berhemên dejenerasyona xwarinê ne; Ji ber vê yekê, ew tenê dikarin bi serrastkirina parêza me ve werin têkbirin. Hemî hewildanên me yên ji bo têkbirina nexweşiyan bi dermanan ceribandinên pir xeternak, bêaqil in ku mehkûmî têkçûnê ne. Jixwe encamên wan ên xerab li rûyê me dinêrin.

Cureyên nûyên nexweşiyan bi berdewamî xuya dikin; sivik nexweşî cihê nexweşiyên girantir dide. Di encamê de mêr bi berdewamî celebên nûyên serum û derzîlêdanê amade dikin, antîbiyotîkên bihêztir û bihêztir kifş dikin û hêdî hêdî dikevin nav xeleka xeletî, tevlihevî û karesatan.

Divê di warê zanista bijîjkî de guhertineke nedîtî û bingehîn bê kirin. Pêdivî ye ku hemî bijîjkên dilpak û dilpak bi yekcarî rabin û gavên çalak bavêjin da ku pêşî li hilweşandina madeya xav a yekbûyî ya ku ji bo kargeha mirovî tê xwestin bigirin.

Li gor dîtina kesên kurtbîn, xamxwarin wek hev e vegerek li jiyana seretayî ya mirovê pêşdîrokî. Di rastiyê de, ji operasyonên pijandinê û paqijkirinê mezintir şerma şaristaniyê tune. Xewxwar tenê dev ji belengaziyên ku ji ber nexweşiyên şaristaniyê têne binavkirin berdide û red dike ku pêşkeftina teknîkî ya ku şaristaniyê daye wî bibe navgînek ji holê rakirina paqijiya madeyên xav ên mirovî. Wekî din, ew ji rehetiya axaftina bi têlefonê, rêwîtiya bi hewayê an jî fêkiyên xwe di sarinca xwe de taze bihêle, dev jê bernade.

Bi sedsalan e ku mirov ewqas kor û nezan bûne ku her dem xwarina xwarinên pijandî wekî karekî xwezayî dihesibînin. Û niha, gava ku ew cara yekem li ser xavxwarinê dibihîzin, ew wê wekî tiştek ecêb û meraq dihesibînin, lê di rastiyê de ya herî zêde tam dejenerekirina xwarinên xwezayî bi riya pijandinê ye.

nexwezayî, xerîb û meraq e, û divê di dîrokê de wekî bêaqiliya herî mezin a ku ji hêla Mirovan ve hatî kirin de were tomar kirin.

Xwarin-xwarin û Terapiya Derman Serkêşin Nijada Mirovan berbi tunekirinê

Gelek cureyên ajalên mammoth berê xwe dane vê dinyayê û paşê bi tevahî winda bûne. Di roja me ya îroyîn de mirov bi destên xwe şert û mercên nebaş diafirîne ku rojekê wî ji ser ruyê vê dinyayê derxîne. Bi pêvajoya dejenerasyona xwarinên xwarinê re, cûrbecûr û pirbûna nexweşiyên cûrbecûr zêde dibe. Beriya ku gelek nifşên din derbas bibin, mirov dê ji ber nexweşiyên dil û damar an jî ji pençeşêrê bimirin berî ku bigihîjin temenê balixbûnê û bibin xwedî fersend ku fakulteyên xwe yên hilberîneriyê pêş bixin. Li ser bingeha leza metirsîdar a ku ew nexweşî di van çend deh salên dawî de zêde bûne, hêsan e ku were pêşbînîkirin ku, ger zilam hîn di bêaqiliya xwe de bidomînin, dibe ku ew roja çarenûsî ne dûr be.

Zanayê ku feydeyên xwarina pijyayî û dermankirina dermanan nîşan dide, mîna bazirganê ye ku li ber îflasê ye, ji jimartina pereyên xwe kêfxweş dibe, lê çavên xwe li ber bi mîlyonan windahiyên ku li rûyê wî dinêre digre. Encama dawîya her karsaziyê divê ji hêla bîlançoya wê ya paşîn ve were darizandin. Ka em bibînin ka mirovê medenî bi keşfên xwe yên pijandinê û dermanê, li gorî yên ku bi hezaran heywanên cihê kêfê jê re digirin, çi feyde û feydeyan ji xwe re kiriye. Mirov ji hemû heyînên din zêdetir tûşî nexweşiyên curbecur dibe.

Piştî vedîtina vîtamînan, diviya bû ku mirov di cih de bizanibûya ku ew bi çêkirina xwarinê di xwarinên xwezayî de wan pêkhateyên ku nebûna wan dawiya wî lez dike, diqelişîne. Diviyabû ku wî careke din dawî li wê îsrafê bikira û xweparastina xwarinên xwezayî ji dejenerasyonê biparasta. Lê xweşiya xwarinên pijandî ew qas mezin e ku hemî hewildanên bi vî rengî yên reforman têk dibe. Girîngiyê zanistê feth dike û digire

nav talên wê. Di vê navberê de, hîn jî zû xwe bi xwarinên pijandî ve girêdidin, mêr hewl didin ku bikevin nav razên xwarinên xwarinê, wan pêkhateyên ku di xwarin û çêjandinê de têk diçin nas bikin û dûv re wan bi maddeyên sentetîk veguherînin. Ma ne ehmeqî ye ku meriv wan pêkhateyên bingehîn bi destên xwe bişewitîne û xera bike, nexweş bibe, li ser qebrê raweste û dûv re hewildanên bêhêvî ji bo rizgarkirina xwe bi rêyên xapînok bike? Divê em vê rastiyê ji bîr nekin ku ew pêkhate bi 40 û 50 vîtamînên ku ji hêla biyologan ve têne nas kirin ne sînordar in. Gelek ji wan hene ku bi hezaran salên pêş de nikaribin wêneyek rast ji taybetmendiyên wan ên kalîte û mîqdar çêbibin. Werin em ji bo bîskekê texmîn bikin ku rojek zanyar dikarin hemî cûreyên xwe nas bikin. Dûv re, ji bo ku pêkhateyên ku tenê ji genim têne avêtin, bi rêyên çêkirî veguhezînin, dê ji bo her kesî bi hezaran reçete û amadekarî hewce bibin, ne ku em behsa lêçûnên qedexekirî bikin.

Bi lêkolînên ku li ser cûrbecûr fêkî, sebze û dexlan hatine kirin, biyologên xweragir bixwe îsbat dikin ku xurekên xwezayî xwediyê taybetiya dermankirina hema hema her cûre nexweşiyê ne. Lê mirov naxwaze qebûl bike ku laşê mirov ji zarokatiya xwe ve tenê bi xwarinên xwezayî tê xwarin dê ji wan nexweşiyan bêpar bimîne. Hema ji destpêkê ve ramana dûrketina ji xwarinên pijandî wan ji şiyana ramana zelal bêpar dihêle, û dûv re zanyarî cihê xwe dide tiryakê.

Divê Xwarinên Xwezayî Ji hêla Bijîjkan ve Tenê Weke Rêgezên Dermankirinê yên Demkî Neyên Bikar anîn. Pêdivî ye ku ew wekî yekane parêza ku ji bo mirovan guncan e were ragihandin

Gelek bijîjkên pêş verû tedawiya narkotîkê şermezar dikin. Hin ji wan ew qas ji encamên bêserûber ên ku ji dermankirina narkotîkê hatine bidestxistin ew qas xemgîn in ku dev ji pratîka bijîjkî berdidin û xwe didin lêkolîna pirsgirêkên bingehîn ên pêşî lêgirtinê. Di nav wan de bijîjkê navdar ê swîsrî Bircher-Benner jî heye, ji lêkolînên wî yên almanî min di pirtûka xwe ya ermenî de çendîn wergerên kurt destnîşan kirine. Di destpêka kariyera xwe ya bijîjkî de, Bircher Benner wusa bû

ji rêbazên dermankirinê yên heyî bêhêvî bû , ku dema ku wî bi nirxên xwerû yên xwarinên xwezayî re nas kir, wî dest bi dermankirina nexweş ên xwe bi alîkariya xwarina xwezayî , bê derman kir. Zû zû hejmareke mezin ji nexweş ên ku ji hêla bijîjkên cû rbecû r li ç araliyê cî hanê ve bê encam hatine derman kirin, bi ser neketin, ç û n sanatoriuma wî ya li Zurichê û di demek pir kin de bi xav veganî zma xav derman kirin.

Lê Bircher-Benner xwarinên xav wekî "navgî nek dermankirinê" dihesiband, ne ku tenê parêzek ji bo hemî heyî nan e. Mî na ku mêr ji zarokatiya xwe de neç ar in ku xwe bi xwarinên nexwezayî vexwin û dû re jî , ji ber ku nexweş ketine, di temenê xwe yê mezin de bi "xwarina dermankirinê" ve bibin derman. Lê ev paradoksa eş kere sedemên wê yên diyar hebû n. Berî her tiş tî , di cî hanê de kesek tune, ne jî pisporê herî pêş î n ê di xwarina xav de, Bircher-Benner, ku pê dihese ku pijandin-xwarin tiryakek e û xwestek ku mirov ji xwarina pijandî hî s dike ne birç î bû n û ne jî daxwaza biyolojî kî ye. ş aneyan.

Dû v re, wekî bijî jk, Bircher-Benner ji bo dermankirina nexweş iyên heyî hate perwerde kirin. Heger wî bi eş kereyî parêzvaniya pergalek xwarinê ya ku dê mirovatî ji her nexweş iyê azad bikira, dê tu kesî heqê wî nedaya, an jî wî cidî negirta.

Di dema niha de du nêrî nên dijber li ser xwarinê hene. Yek ji wan xavxwarinê diparêze, ya din jî xwarinên pijandî diparêze; yek ji wan alî girê veganî zmê ye, yê din parêza heywanan tercî h dike. Niha zanist ne siyaset e. Mirovê ku xwediyê nêrî neke ş aş be, mafê wî tune ku ramanên xwe yên xelet û zirardar li ser zarokên bêguneh ferz bike. Daxwaza mecburî ya serdema me ye ku ew her du nêrî n di nav derdorên zanistî û ç andî yên navneteweyî de werin lêkolî nkirin, da ku ya xelet were mehkû mkirin û ya rast ji raya giş tî re were ragihandin û di pratî ka giş tî de were meş andin.

Di nihêrî na pêş î n de, ew mirovên sade yên ku naxwazin bikevin kû rahiya pirsgirêkê, difikirin ku î deala xavxwarinê ne tiş tek e ku zû were fêhm kirin û ku meriv wê pir amade nebin ku dev ji koka xwe ya kû r berdin. adetên. Lê ev deng e

girêdayî bû na, ne ya zanistî . Lêbelê, zanist divê ji tiryakê were veqetandin. Pêş î divê em qebû l bikin ku xwarinên xav madeyên xav ên rastî n û tam in ku ji bo laş ê mirovan guncan in, piş t re kesên ku dixwazin maddeyên xav ên xwe û zarokên xwe dejenere bikin bila bi dilê xwe bikin.

Di serî de divê em ezmû na ku ji xavxwarinê bi dest xistine bikar bî nin da ku bi yekcarî têgî nên derewî n ên ku di zanista xurekiyê de serdest in rast bikin, ku li gorî wan xwarinên herî bingehî n wekî zirardar têne hesibandin, lê yên bi rastî zirardar têne pêş niyar kirin. sax. Divê bi zelalî were zanî n ku, bêyî î stî sna, hemî ew rewş ên ku xwarinên xav ji kesên qels, nexweş , nexweş ên mî deyê û nexweş iyên din re qedexe ne, tam ew xwarinên qedexe ne ku dê nexweş an sax bikin, bidomî nin û xurt bikin. .

Di rewş ên weha de êdî ne pirsek e ku meriv dev ji adetek xirab berde. Berovajî , nexweş niha fêkî dixwaze, lê em red dikin; ew ji xwarina pijandî aciz dibe, lê em wî razî dikin ku hinekî din jî bixwe; em fêkî ji destê zarokekî derdixin û bi zorê xwarina pijandî di qirika wî de dihêlin. Bi gotineke din, em lez didin wan û wan xwarinên ku bû ne sedema nexweş î û bêhêziya wan bixwin. Sererastkirina ş aş fêmkirinên bi vî rengî tenê dê ji sedî 50 jimara mirina bêwext kêm bike.

Ji bo ku em xwe bi rastiya van gotinan li wir î qna bikin

Ji bilî kirina xavxwarinê ji bo ç end mehan pê ve tu rêyek din nî ne û divê ev ceribandin ji hêla her kesê aqilmend ve were ceribandin. Bi vî awayî dê dawî li nêrî nên heyî yên ş aş û nakok ên li ser xwarinê bê dayî n.

Di ronahiya xav-xwarinê de êdî prensî bên bingehî n ên xwarinê nema li zanî ngeh û enstî tû yên lêkolî nê girtî bimî nin; belkî ew ji bo hemû mirovahiyê dibin mijarên girî ng. Ji bo mirovên normal, navên zanistî yên bi hezaran xwarinên xwarinê, formulên wan ên tevlihev û ravekirinên dirêj û bêzar ên taybetmendiyên wan ên xurek û feydeyên gumanbar di sê kesan de têne berhev kirin.

peyvan tenê: Xwarina RAW VEGAN, an jî madeya xav a bêkêmasî ya laşê mirov.

Ji ber vê yekê, xavxwarin ji bilî zanista bijîjkî dibe îdealek, îdealek ku ne bi formulên zanistî, lê ji hêla mantiqê ve tê ravekirin, delîlên wê zagonên xwezayê yên nayên redkirin û encamên bingehîn ên ku ji ezmûna bingehîn hatine wergirtin in.

Divê Em Tu carî Yekparçebûna Rawêya Mirovan Xem nekin Materials

Laşê mirov kargehek tevlihev e. Dibe ku ew hîn bêtir wekî cîhanek mezin a kargeh û pergalan were hesibandin di vê wateyê de ku her şaneyek ji hev veqetandî bi serê xwe kargehek tevlihev e ku, bi serê xwe, ji gelek kargehên din pêk tê. Heya nuha, zanyarên lêkolîner karîbûn di her şaneyek de bi qasî deh hezar parçeyan keşf bikin. Her gewde an organek ji milyar şaneyên weha pêk tê û laşê mirov ji berhevkirina wan gewr, organ, pergal, skelet û çerm pêk tê.

Ji bo ku ew fonksiyonên xwe bi rêkûpêk pêk bînin, divê van kargeh û pergalên pir tevlihev bi maddeyên xav ên ku bi deh hezaran maddeyên cihêreng tê de hene, werin peyda kirin, ku her yek ji wan di organîzasyona giştî ya laşê mirovan de peywira xwe ya taybetî heye. Hemû ew made bi alîkariya tîrêja rojê têne çêkirin û di nav riwekan de kom dibin. Mînakî, tovek, pelek an dexlek ceh di xwe de hemî pêkhateyên xurek ên ku ji organîzmayek heywanek re bingehîn in dihewîne. Naha, her çend ew pêkhate di riwekan de ji hêla pêkhatin û birêkûpêkiya wan ve ji hev cûda bin jî, lê ev yek zêde ne girîng e, ji ber ku piştî ketina wan di nav organismê de ew têne perçe kirin û dîsa têne sentez kirin, di vê pêvajoyê de maddeyek vediguhere maddeyek din. Ji ber vê yekê, zîndewer dikare li gorî hewcedariyên xwe mîqtarên pêkhateyên cihêreng biguhezîne, lê di nebûna hêmanek kîmyayî ya diyar de ew nikare wê hêmana wenda bikeve hundurê organîzmê an jî bi hêmanek din veguherîne.

Mînakî, ne pêkan bû ku di laboratuarê de di kilsiyûmê, vîtamînan an proteînan de di kevçîyê de ti rêjeyek mezin a kalsiyûm, vîtamîn an proteîn were kifş kirin, lê dîsa jî ji kevroşk û ji giyayên hê gelemperî ye ku heywan hemî vîtamîn û xwêyên mîneral ên xwe digirin, û hestiyên xwe yên mezin ava dikin. , goşt û rûn. Bi gotineke din, li şûna şîr, rûn, penîr, mêjî, kezeb û goştê ku mirovên kurtbîn wekî çavkaniyên kalsiyûm, fosfor, vîtamîn û proteînên "temamî hevseng" pêşniyar dikin, dibe ku sêl bi tenê bibe. tê pêşniyar kirin, ji ber ku ew hemî wan maddeyan ji kezebê ye. Ji ber vê yekê, bi tevahî bêwate, bêqîmet û hetta zerar e ku meriv îddîa bike ku xwarinek filan bi vîtamînek dewlemend e, lê ya din bi mîneralek taybetî pir e, ji ber ku ji xeynî xapandin û tevlihevkirina mirovan, îddîayên bi vî rengî xizmet nakin. her armancek kêrhatî.

Karên sereke yên pêkhateyên xurek di laş de ne sê qat. Berî her tiştî, ew ji bo çêkirin û nûkirina hucreyan wekî materyalê avahîsaziyê dixebitin; paşê ew enerjiya pêwîst ji bo xistina wan şaneyan di nav tevgerê de û dayîna germahiya laş hildiberînin, û di dawiyê de jî ew madeyên xav ên ku ji bo çalakiyên wan ên hilberînê hewce ne ji şaneyên pispor re peyda dikin.

Pêwîst e ku em bi heman baldarî li organismê xwe binihêrin ku çêker li kargeha xwe dinêre. Li gorî vê yekê, ji bo xebitandina fonksiyonên sêalî yên jorîn, divê em laşê xwe bi hemî pêkhateyên xwarinê yên pêwîst wekî tevahî yekgirtî û bi heman pîvanên hevseng ên ku xweza wan pêşkêşî me dike peyda bikin.
Wekî din, heke di yek ji pêkhateyan de kêmasî hebe, ev rastî bêguman dê bandorek neyînî li ser avakirin û xebata organîzmê bike.

Lê merivê medenî yê îroyîn çawa bedena xwe dike? Ew ji hev belav dike, dişewitîne, dikuje û yekitiya madeyên xwe yên xav xera dike û paşê zikê xwe bêhemdî bi cesedên mirî û jehrî tijî dike. Bi vî rengî, vexwarina wî ya hin pêkhateyek dikare ji hewcedariyên normal ên laşê wî bi sed carî derbas bibe, digel kêmasiyek têkildar di girtina hin pêkhateyên din de.

Ji goştê pijandî, nanê spî, makarûn, birinc, şêranî, rûnê zelal û margarînê şaneyên parazît ên bêkêmasî, bi avahiyek pir sade, di bin giraniya wan de çêdibin, ku mêş hingiv li ser xwarinê disekine.
Zanyarên lêkolîner dikarin bi hêsanî îspat bikin ku 50, 100 an 200 sal berê bêhêziya mirovan bi piranî bi ziravbûna zêde re bûye. Di wan deman de, hêza mirov a berxwedanê ya mezintir bû û laşê mirov dikaribû li hember xwarinên nesirûştî li ber xwe bide û bi kêmbûna îşte, îshal, vereşîn û rêyên din ên wekî wan, rê li ber ketina hejmareke zêde ya van madeyan bigire. Lê belê, bi demê re laşê mirov xwe dide ber zexta xwarinên dejenerebûyî, xwe ji wan re "dipejirîne" û rê dide ku bêdawî qurmiçîbûna pitikên wan û qelewbûna rûyên wan. Van kesan bûn yên yekem ku ava kirin û dûv re jî şaneyên sade, bêqîmet, neçalak ên ku li gorî avahiya xwe ne, domandin. Ji ber vê yekê îro nazik kêm bûye û dinya bi pîsên gemar, nexwezayî tije ye.

Îro gelek zarok bi barekî giran û bêqîmet tên dinyayê û şaneyên neçalak. Dê û bavên wan ên sade, bi qelewbûna pitikên xwe û qelewbûna rûyên xwe serbilind in. Carinan ev pîvaz bi pîvanên wusa mezin e ku ew kesên ku cewhera wê ya rastîn fam dikin ditirsîne. Lêbelê, mirovên bêaqil wan cinawiran li ser pakêtên xwarinên pitikan wekî nîşanên ewledar ên tenduristiya baş temsîl dikin.

Organîzma mirov hewlên mezin dide ku hindek kontrolê bihêle zêdebûna bêserûber a şaneyên parazît û bêkêr, bi belavkirina wan li ser hemî beşên azad ên laş: li milên jorîn û jêrîn, li dora çeng, di bin çermê zik de. û hips, û cihên din. Lê wisa diqewime ku carinan hinek ji wan hucreyan vê kontrolê ji holê radikin, xwe ji jiyana komînal vediqetînin, serbixwe dibin, dest bi hebûneke takekesî dikin û bêsînor zêde dibin. Pir caran organîzma bi ser dikeve ku komên wan şaneyan li yek deverekê dagirtî bihêle û pêşî li belavbûna wan bigire. Paşê ji mezinbûna encam re "neoplazmaya benign" an "tumora benign" tê gotin û divê ew ji mezinbûna ku bi serbestî li deverên cûda yên laş belav dibe were cûda kirin.

ji bo ku li ser proteînan (û nemaze proteînên heywanan) pêş bikeve, û ku wekî "neoplazmaya xerab" an bi tenê wekî kanserê tê zanîn.

Pêdivî ye ku meriv balê bikişîne ser vê yekê ku pijandin ne tenê faktora ku dibe sedema windakirina nirxa xwarinê ya xwarinên xwarinê ye.

Hevîrê spî û birincê pîskirî dema ku xav bê xwarin jî madeyên xwarinê yên zirardar in. Xwarinê hişkkirî jî ne xwarinek bêkêmasî ye, her çend ew dikare mexlûqekî zindî bihêle. Xwarineke bêkêmasî dibe ku dendikê genim bi guh re be, ger havînê kesk û di zivistanê de hişk bê xwarin. Ji bo çêlek û pez giyayê hevpar ê li çiyê weke xwarineke bêkêmasî nayê dîtin. Ew ajalan di nav xwezaya azad de pêşketina xwe derbas kirine, hevdem bi giya, pel, fêkî û sebzeyan dixwin. Ji ber vê yekê hin nexweşiyên taybetî di nav wan ajalên ku bi destwerdana mirovan ji xwarinên li gorî hewcedariyên şaneyên wan hatine înkar kirin de rû didin. Lê dîsa jî, ti carî organên heywanên ku ji giyayên herî gelemperî dixwin, dikevin ber xetereyên wekî yên mirovan; ne jî mîkrobên wisa ji bo me tirsnak in, ji ber sedemeke hêsan ku metbexa wan tune. Ma ne gengaz e ku meriv bi şaneyên kanserê taybetmendiyên bilind ên ku hucreyên normal xwedî dikin were ragihandin û bi vexwarina fêkiyan ku bi rastî ji hêla proteînan ve xizan in, lê ji hêla vîtamîn û pêkhateyên din ên fêkiyan ve zengîn in, wan vegerîne nav pêlên civakê. nirxa xurekiya herî bilind, wê hingê ti dermanek li ser rûyê erdê dê çu carî nikaribe wî karî bike. Hemî hewildanên ji bo saxkirina pençeşêrê bi derman û emeliyatan bêwate ne û mehkûmî têkçûnê ne. Lê merivê aqilmend ger ku yekparebûna madeyên xav xera neke, divê tu carî nexweşiya pençeşêrê nekişîne.

Bi vî awayî hucreyên ku ji mirîşk û birinc, şorbe, kezeba kelandî, nan û rûn, hingiv, ceh û şîrîniyê têne çêkirin, ji şiyana pêkanîna karekî kêrhatî bêpar in. Hucreyên çalak, pispor û bi tevahî saxlem ên laşê mirov bi taybetî ji fêkî û sebzeyên xav çêdibin; bi gotineke din, ji wan proteînên ku di laşê mirov de bi hezaran pêkhateyên xurdemeniyê yên cihêreng di rewşa xwe ya xwezayî û zindî de vedihewînin, û yên ku xwarinxwarinê carinan wekî celebek luksê ya "nexwarinî" dixwin. Divê êdî her kes

bikaribe meziniya sûcê ku dê û bav ji zarokê xwe re dibêje bila berî şîvê bi fêkîş ev xera neke, ji ber ku divê di demek nêzîk de xwarinê bixwe, fêm bike. Ev tê wê wateyê ku jê re bêje bila bi hezaran madeyên xav ên cihêreng ên ku ji bo organîzma wî di rewşa wan a xwezayî û zindî de bingehîn in nexwe, lê li benda cesedên mirî û bêcan ên çend ji wan be, ku ew ê bide wî. zû di forma xwarinê de.

Kesên ku pijyayî dixwin ji vê ramanê kêfxweş in ku xwarinên ku ew dixwin ji hêla kalorî ve dewlemend in. Naha, kalorî tenê dema ku sûd ji wan were girtin dikare bikêr be. Dema ku hejmara şaneyên masûlkeyan hindik be û yên qels, nexweş û bê elastîk bin jî, beşeke mezin ji kaloriyan nayê bikar anîn û piştî ku kêşeyek mezin ji laş re çêdike, organîzmê di şeklê nexwestî de dihêle. germ, û bê armanc winda dibin. Dema ku em agirekî li hewaya vekirî hildiweşînin, enerjiya wî agirê bêkêr winda dibe, lê dema ku em wî agirê di motora kargehekê de bişewitînin, ew bi tevahî ji vê armancê re xizmet dike. Bi rêya xwarinên pijandî, kesê ku bi xwarinê ve girêdayî ye, sê-çar caran ji hewcedariyên fonksiyonê yên laşê xwe zêdetir kalorî digire nav laşê xwe. Kaloriyên ku ji xwarinên xav têne wergirtin bi tevahî armanca wan pêk tê, ji ber ku xwarinên weha bi hemî faktorên ku ji bo karanîna wan kaloriyan hewce ne re têkildar in.

Divê peywira biyolog û bijîjkan be ku mirovan teşwîq bikin ku pêkhateyên xurek ji hevdu veneqetînin, lê her gav wan bi hev re, bi pîvanên xwe yên hevseng û bi şaneyên xwe yên zindî ve bixwin. Divê ew tu carî li ser bikêrhatina pêkhateyên xwarinê yên takekesî neaxivin, lê divê girîngiya wan tekez bikin; çawa ku em paqijiya benzînê ne tenê ji bo balafirê bikêrhatî ne, lê wekî pêdivî ye. Divê ew tu carî li ser feydeyên vîtamînên taybetî neaxivin, lê divê balê bikişînin ser xetereyên têkbirina yekitiya wan û tunekirina wan.

Bi gelemperî , tevahiya zanistiya xwarinê dikare di du xalên sereke de bêne kurt kirin û xemgî niya tevahiya mirovahiyê:

1.Divê xwarina mirovan bi tevahî ji ş aneyên zindî pêk were. Bes ew xurekên ku ji ş aneyên zindî pêk tên, xwedî hemû taybetmendiyên pêwî st ji bo têrkirina daxwazên laş ê mirovî ne. Mirov ne nekrofag e. Ji bilî girtina mêş ekî li hewayê û bi saxî daqurtî ne, yan jî nêçî rekî wek heywanekî kovî perç e perç e bike û bi hemû rû vî û hestiyên wê ve bixwara, ew nikane goş txwar be.

2.Di xwezayê de cesedên nebatî yên hevpar û bijarte hene. Bedenên nebatî yên herî bêkêmasî û pir xwerû , celebên ç êtir ên fêkî , sebzeyên kesk, dexl û kok in.

Mirov bi xwarina xwarinên pijandî î htî mala xwe bi sê ji ç ar cureyên madeyên dejenerekirî digre û laş ê xwe ji hezaran pêkhateyên din ên bingehî n bêpar dihêle. Delî lek berbiç av a vê î dî ayê ev e ku di nav hezaran reç eteyên bijî jkî de dijwar e ku meriv yekek ku tê de hin vî tamî n an yên din nehatine diyar kirin, bibî nin, lê hû n ê bi kêmasî reç eteyekê bibî nin ku navên proteî n, rû n û karbohî dartan tê de têne gotin.

Bi kurtasî , mirov dema ku tenê bi xwarinên xav vegan dixwe, ji tenduristiya bêkêmasî sû d werdigire, ew qas nexweş e ku xwarina pijyayî vedixwe û dema ku tenê bi parêzek wusa debara xwe dike dimire.

Nexweş î Çawa Çê Dibin

Ka em gewrekek ku ji mî lyaran ş aneyan pêk tê bigirin. Van ş aneyan gelek celeb in, ku her yek ji wan fonksiyon an peywira xwe ya taybetî heye ku pêk bî ne. Ji ber vê yekê, hucreyên masû lk û ş aneyên epî telî hene, û hucreyên nervê û hucreyên ji bo gelek armancên din hene. Lê fonksiyona sereke ya ş aneyên her gewherek diyarkirî derxistina ş ilavan e.

Gewherên zilamê ku xwarina pijandî dixwe, bi tevahî hucreyên wan hene, belkî hê bêtir jî , lê tenê ç aryek an ji pêncan ji wan ji bo her karek bikêrhatî ne, û ew ne bi têra xwe. Protein

bi tena serê xwe, bi taybetî jî proteîna heywanê mirî ku ji hêla mirovên kurtbîn ve wekî materyalê avahiyek bêkêmasî tê hesibandin, herî zêde dikare tenê avahiyek herî hêsan a ş aneyek bê ş ekil, bêkêr û bêkêr a celebek bingehîn biafirîne. Di avahiya xwe de, ev xaneyên diş ibin wan organîzmayên seretayî yên bi karakterê herî bingehîn ên ku di qonaxên pêş în ên pêş keftina peş veçûn de xuyabûna xwe ya yekem li ser rûyê erdê çêkirine û ku bi materyalên avahîsaziyê yên herî gelemperî hatine çêkirin: proteîn, rûn û karbohîdartan.

Lêbelê, di nav mîlyonên sedsalên paş erojê de, ew organîzmayên yekş aneyî yên seretayî bi alîkariya maddeyên xurek ên kalîteya herî bilind, ango vîtamîn û mîneralên ku ji me re têne zanîn û nenas, pêvajoyek pêvajoyek dirêj a pêş veçûnê derbas kirin. Di dema wê pêş keftinê de ew pêş ketine û organîzmayên cihêreng ên tevlihevtir çêbûne. Em dikarin bi kurtî vejandina vê pêş keftina dîrokî ya organîzmayên di embrîyona heywanan de, ji dema fertilîna wê heya geş bûna wê ya tevahî, bibînin. Heman pêvajo di dema pêş veçûna hucreyên mirovî yên kesane de dubare dibe.

Di gewrekek diyar de, her ş aneyek pispor xwedan mekanîzmayên taybetî ye, ku tenê dikare were organîzekirin û çêkirin ku bi peydakirina pêkhateyên xurek ên taybetî ve kapasîteya xebata çalak bi dest bix Naha, madeyên xav ên ku ji bo fonksiyonên hilberîner ên wan mekanîzmayan hewce ne, tenê ji hêla xwarinên xav ve têne peyda kirin. Tu hingiv nikare ji nektarê kulîlkên pijandî hingiv çêbike!

Dema ku pêkhateyên taybetî bi qasê têra xwe negihêjin ş aneyê, pêş veçûna wê hêdî dibe an jî dibe ku bisekine. Ji ber vê yekê cûrbecûr ş aneyên nexweş çêdibin, wek ş aneyên rûn, anaplastîk, xirab an kanserê, makrofage, megakaryocytes, polykaryocytes, û hwd.

Ji ber vê yekê, ne tenê piraniya ş aneyên glandê yên di pirsê de ne bigihîjin pisporiyê (cudakirin), lê di heman demê de madeyên xav ên ku ji bo derzîna ş ilavan hewce ne nagihîjin çend ş aneyên ku hîn jî ş iyana xebatê diparêzin, ji ber vê yekê gewre nikaribe asta hilberîna xwe ya rast bidomîne. Ew bi vî rengî ye ku gland e

bi nexweş iyê bandor bû ye. Pêş veçû nek nebaş û nerastkirina ş aneyan dibe ku di hemî organ û pergalên din de jî çêbibe, ku bibe sedema xuyangkirina nexweş iyên têkildar.

Carinan gewdeyek an organek bi vî rengî zirarê dibîne ku rakirina wê neçar dibe. Li ş û na ku meriv tedbîrên herî xwezayî ji bo pêş î girtina li hilweş andina wê organê di rêza yekem de bigire, ji bo rakirina wê zora herî mezin dikiş îne û dû v re xwe bi performansa mucîzeyek wusa serbilind dike. Ji bo kesek xav vegan eş kere ye ku tu derman nikare ş aneyek dejenerekirî vegerîne rewş a wê ya normal û jê re kapasîteya wê ya xebatê vegerîne.

Tirsa xavxwar ji mîkroban nîne, ji ber ku ew parastî ye li dijî wan bi hêzên xwezayî. Mîkrob nikarin zirarê bidin ş aneyên bi tevahî pêş keftî û pispor (cudakirî). Li ser ş aneyên qels û nazik xirbeyên xwe belav dikin.

Di rastiyê de yê pijandî hebû na xwe deyndarê wan çend xurekên xav e, yên ku carinan tenê ji bo kêfê dixwe, bêyî ku girîngiya wan bi tevahî li ber çavan bigire. Naha, ji ber ku laş ê mirov dikare hebû na xwe li ser mîqdarek piçû k a nebawer bidomîne, ew mîqdarên piçû k ên xurekên xav têrê dikin ku wî ji bo demekê zindî bihêlin.

Îro, tewra pisporên herî mezin ên xurekan jî bi gelemperî qelsbû n û gemarî wekî tenê kêmasiyên xwarinên dihesibînin. Ew hemî wan xwarinên ku teze, paqij û "baş hatine pijandin" wekî xurek, xweş û normal dihesibînin. Nebû na bi hezaran pêkhateyên bingehîn di wan de qet xem nake. Dema ku ew tê bîra wan, ew bersiv didin ku ew jî fêkî dixwin. Ev bersiveke herî bêwate ye. Nexweş iyên laş ê mirov ji vê rastiyê derdikevin ku em pêkhateyên xurek ji hev vediqetînin û dû v re jî wan ji hev cuda vedixwin, wekî ku bi tesadufî be, bêyî plansaziyek rast.

Pêdivî ye ku nirxa xwarinê ya xwarinê ne di cû rbecû r de were gerandin ji xwarinên ku têne vexwarin, lê bi cû rbecû r pêkhateyên ku pêk tînin

wan xwarinên. Giyayê herî gelemperî, bi serê xwe, ji hêla mîqdara pêkhateyên xwe yên xurek û bi tevahî berhevoka elaletên xwarinên ku di şahiyên herî xweş de têne pêşkêş kirin de dewlemendtir e. Ev biryara zanistê ye.

Gelek konferansên bijîjkî ji bo pêşîlêgirtina nexweşiyan pêk tên ku, piştî axaftinê bi saetan li ser mijarên duyemîn, nûnerên herî pêşîn ên zanista bijîjkî ji bo şîvê li dora maseyên bi zengîn xemilandî kom dibin. Dûre, guh nedan xwarinên bingehîn û tevhevseng ên ku di laboratuvara xwezayê ya hêja de ji bo pêşîlêgirtina nexweşiyan çêdibin û bi hezaran maddeyên zindî pêk tên, xwe di nav firaqan de bi cesedên dejenere û mirî tijî dikin. Ya xerabtir jî, gelek ji wan, ku maddeyên xwezayî ne pir girîng dibînin, bernameya xwe ya xwarinê bi qehwe û cixareyê temam dikin. Bila bijîjk min ji bo vê hişkbûnê biborînin, lê piştî piçekî hizirkirinê divê ew bê guman bi min re bipejirînin ku ev ne pergalek rast a xwarinê ye û ku wextê wan e ku ew bi ciddî li ser guheztinek bingehîn di adetên xwarinê yên xelet ên heyî de bifikirin.

Demekê li hin welatên Asyayê, sûcdarên ku mehkûmê mirinê bûn, tenê bi xwarina goştê pijandî dihatin xwarin. Ew bi gelemperî di nav 28-30 rojan de dimirin, lê di bû yera birçîbûna tam de meriv dikare heya 70 rojan sax bimîne. Ev tê wê wateyê ku goştê pijandî ne tenê xwarinek feqîr e, lê bi toksînên ku jê derdixe, bi rastî jî jehr e ku di demek kin de mirov dikuje.

Bi gelemperî tê zanîn ku kesên ku pir zêde birincê paqijkirî vedixwin, dibin sedema beriberiyê, ku nexweş dikuje piştî ku bibe sedema êşek mezin. Niha dibe ku nîşaneya herî girîng a beriberi polenuritis e, lê ev ne tenê nîşana nexweşiyê ye; ew tenê yek ji hejmarek mezin a nîşanan e. Ne jî kêmbûna vîtamîna B1 tenê sedema vê nexweşiyê ye, wekî ku bi gelemperî tê texmîn kirin. Di birincê paqijkirî de yek ji vîtamînên naskirî an nenas tune. Nanê spî û, bi gelemperî, hemî amadekarî

ji hevîrê spî tam xwedî heman taybetmendiyên birincê paqijkirî ne. Heman tişt di derbarê şekirê çêkirî û rûnên zelal de jî rast e, ku nûnerên tenê yek an ya din ji hezaran pêkhateyên xurek in.

Xwarinên li jor, ku parêza sereke ya xwarin-xwarinê pêk tînin, faktorên sereke ne ku dibin sedema mirinê, tenê ew di bin navê îshal, nexweşiyên infeksiyonî, romatîzm, gût, skleroz, şekir, apopleksî, pençeşêrê û gelek kesan de dikujin. nexweşiyên din. Carinan di temenê tenê salekê de, carinan jî di pênc, 10, 50 an 70 salî de, li gorî nîsbetên du kategoriyên xwarinên ku têne vexwarin (xwarinên kelandî û xurekên xav) û asta mîrasî dikujin. berxwedan ji ferd re tê veguheztin.

Ji ber xirabûna xwarinê, îro gelek dayîk şîr nemaye ku zarokên xwe biçêrînin û ji ber vê yekê hinek ji wan zarokên xwe bi şîrê hişk, biskuvî, nanê spî û çayê dixwin. Bi awayekî xwezayî zarok dest pê dike ku winda û zirav bibe. Nexweşxaneyên zarokan û sêwîxaneyên cîhanê tijî nexweşên wiha ne.

Bes e ku meriv tenê du şuva ava fêkiyan bide zarokên weha rojane ji bo ku ew di nav du hefteyan de bi tevahî tenduristiya xwe vegerînin. Lê parêzgerên xurek, guh nadin hewcedariya fêkî, her cûre ceribandinên bi êşli ser laşê zarokê xiravkirî dikin û piştî ku dilopên dawîyên xwînê jê derdixin, hewl didin ku wî bi şîrê hişk, îskanên goşt têr bikin. , vîtamînên sûnî û dermanên cuda. Bi gotineke din, li ber çavan nagirin hevsengiya lihevhatîya pêkhateyên xwarinê ku bi serbestî ji hêla xwezayê ve hatî peyda kirin, ew dest bi ceribandinan dikin li ser laşê ziravkirîyê wê zarokê bi riya çend pêkhateyên ku di laboratûwarên xwe de li ser wan zanyariyên perçebûyî bi dest xistine. Heger ew zarok bi awakî din xwarinên xwezayî bi dest nexe, bêguman ewê bimire û bi rastî jî mirinên wiha bi hezaran çêdibin. Lê ya tirsnaktir ev e, ku gelek parêzvanên nefsbiçûk rê nadin zarokên weha ku fêkiyên xav bixwin bi wê baweriyê ku zikê wan yê qels wê nikaribin wê bixumînin an jî, ya herî baş, ew pirsa fêkiyê ji biryara fêkî re dihêlin. dêûbavên zarokan

ew wek lukseke nehewce ya girîngiyeke biçûk. Bibin şahid ku li gelek nexweşxaneyan hûn ê goşt, biskuwît, şîrê hişk, şekir, çay, margarîn, birinc, nanê spî, vîtamînên çêkirî û dermanan bi qasî ku hûn dixwazin bibînin, lê hûn ê yek amûrek jî ji bo kişandina fêkî nebînin. ava vexwarinê, û kirîna fêkî jî ne mecbûrî ye. Bi dehan cesedên zarokan ji nexweşxaneyên weha têne derxistin, lê kes naxwaze pergala nexwezayî ya xwarinê ji wan mirinan berpirsy

Ez bang li hestên însanî yên hemû doktoran dikim. Bila bi cidî li ser vê mijarê bisekinin. Ez ji hemû mamostayên zanîngehan û hemû dezgehên berpirs û wezaretên tenduristiyê yên her welatekî cîhanê dipirsim ka ew xema saxlemî û xweşiya gelê xwe ne yan na. Ger ew bibin, divê ew bêyî dereng bixebitin. Gotinên min ne tenê hîpotez in, lê rastiyên nerazî ne, ku ez ne di encama ceribandinên li ser berazan de, lê bi mînaka zindî ya malbata xwe û xwe pêşkêşî xwendevanan dikim.

Awayê herî baş ji bo pêşîgirtin û saxkirina nexweşiyan û di heman demê de bilindkirina standarda jiyanê ew e ku her wezaretek tenduristiyê ji bo avakirina dezgehên ragihandinê, bi armanca eşkerekirina hişyariya girseyan, bûdceyek kêm veqetîne. zerara ku bi çêkirina xwarinê û xwarinên kêmbûna vîtamînan tê kirin, nemaze nanê spî, birinc, goşt, rûnên zelal, şekir, çay, qehwe, vexwarinên alkol û bê alkol. Dûv re divê ew mirovan razî bikin ku vexwarina xwarinên pijandî heya ku gengaz dibe kêm bikin û guhertinên gav bi gav di nav adetên xwe yên xwarinê de bikin.

Bi xwezayî, ji ber ku hemû mirov ne aqilmend in, ne pêkan e ku her kes bi yekcarî bike xamxwar, lê pêdivî ye ku mirov ji zarokatiya xwe de bi madeyên xav ên laşê xwe re rast bibin nas, xwe ji pêşdaraziyên çewt û metirsîdar, û divê bizanibin ku ne şorba mirîşk, birinc, kotik, hêk û goştê goşt e ku tendurustî û hêzê dide wan û zarokên wan, lê genim, gêzer, tomato, nok, tirî û hwd. wek nimûne, di encama xwarina goşt û xwarinên din ên pijyayî yên 52 salan de, min hemû hêza xwe winda kir.

bêyî ku bêhna xwe bêhis bike du gavan hilnekişe; lê îro piştî heşt salan dev ji xwarinên pijyayî berdim, ez dikarim bi çiyayan bi herî hêsan bimeşim.

Nizanim li ser çi bingehên zanistî îro li gelek malên zarokan û kreşxaneyên zarokan qutiyên biskuwîtan didin ber destên zarokan, da ku dema bixwazin alîkariya xwe bikin.
Li şûna sindoqên wan madeyên zirardar divê selikên fêkiyên teze, gêzer, xiyar û bacanan di havînê de û di zivistanê de jî fêkiyên hişk bên guhertin, ku zarok di hemû saetan de bi serbestî û bi qasî ku dixwazin jê bixwin. ya rojê.
Wê hingê her kes dê bibîne ku, li gorî qanûnên xwezayê, zarok dê bixweber dest bi vexwarina fêkiyan li şûna xwarinên dejenerekirî bikin, bi vî rengî tenduristiya xwe bi destên xwe piştrast bikin.

Divê pergala xavxwarina li nexweşxaneyan ji bo her cûre were pejirandin divê yên nexweş û raya giştî ji encamên bi dest ketine bên agahdarkirin.
Dibe ku reformên pir bikêrhatî li restorantên giştî werin kirin. Bêyî ku merivên xwarinê bi tevahî ji "kêfxweşiya" xwarinên pijyayî bêpar bihêlin, her weha kujer in, heya niha, gengaz e ku mîqdara wan bi kêmanî ji sedî 50 were kêm kirin û zirarê bi seleteyên teze û kompotên xav veguhezîne.
gelek cureyên fêkiyên demsalê. Bi vî awayî ne tenê xwarin wê cûrbecûr û xweştir bibin, lê tendurustiya gel jî dê bihêztir bibe û di aboriya giştî de teserûfek berbiçav çêbibe.

Dema ku gel bi zirarên xwarinên pijandî bizanibe, dê hewl bide xwe ji wan dûr bixe. Di heman demê de, dê hejmareke mezin ji mirovên aqilmend jî werin dîtin ku, dengê tiryakê xeniqînin, dê mînaka me bişopînin û bi pratîka xavxwarina tam dê tenduristiya bêkêmasî ya xwe û malbatên xwe misoger bikin. Kesên ku hemû hêviyên başbûnê winda kirine an jî ji ber cesareta nesirûştî bêrûmet bûne, dê fêhm bikin ku, bi şopandina hişka xavxwarinê, tenê di nav çend mehan de ew ê karibin bigihîjin tenduristiya ku her gav xeyal dikirin.

Mirov gelek pirtûkan çap dikin ku dermankirinê nîşan bidin Taybetmendiyên fêkî û sebzeyên cuda, wek rez, xurme, sêv, organ, pîvaz an jî rîçal, û bi pêşxistina rêbazên taybetî yên vexwarina wan, ew hewl didin ku wan operasyonan bi xuyangiya karên zanistî veberhênan bikin. Bi rastî, hemî cûreyên xwarinê yên nebatên xav xwarinên bêkêmasî ne û xwedî heman taybetmendiyan in. Mirov ji kîjan nexweşiyê dibe bila bibe, ew daxwazên laş têr dikin, fonksiyonên organan birêkûpêk dikin, tenduristiya nexweş vedigerînin. Agahdariya li ser rastiyên weha divê bêpere li ber destê gel were danîn, ji ber ku wergirtina pereyan ji bo şêwirdariyê nemirovîye.

Xwarinên xwarin-xwarinê tijî nakokiyên kujer e. Di pir rewşan de xwarinên bi zirar wekî kêrhatî têne pêşniyar kirin, lê yên pir bingehîn wekî zirardar têne destnîşan kirin û bi tundî têne qedexe kirin. Ji ber ku tecrubeya kesên pijyayî li ser bandorên yekser, eşkere û nakok ên madeyên xwarinê û li ser hesabên xelet ên ku di laboratûvarê de hatine çêkirin de ye. Di encama wan hesabên nakok û şaş de bi milyonan mirovên bêguneh dimirin.

Rêbera herî pêbawer serpêhatiya bingehîn û bêkêmasîya xavxwar e, ku di encamê de hemî xeletî, nakokî û nefêmkirinên ku di zanista bijîjkî de, bi gelemperî, û di parêza bi taybetî de hene, têne eşkere kirin û carekê têne rast kirin. ji bo hemû yan. Pêwîst e mînakên wê serpêhatiyê li dûr û dirêjî bên zêdekirin û hemû mirovahî bi encamên bidestxistîre bên naskirin.

Sûcên herî Xirab e ku Zarokek Nû Jidayikbûyî Bi Tiştên Çêkirî Axebitîne

Gava ku ji her kesî re diyar dibe ku xwarina pijyayî adetek nexwezayîye, ku sedema hemî nexweşiyên mirovîye û ew girêdayiyek wusa tirsnak e ku gava mirov bikeve nêçîra wê ya bê poşman, mexdûr kêm caran dikare azad bibe. xwe dîsa ji lepên wê. Çi mafê mirovekî aqilmend heye ku wê bike organîzmaya an

zaroka bêguneh ya nûbûyî bi destên wê? Ma çi mafê wê heye ku organên zaroka xwe ya piçûk bi xwarinên ku hatine şewitandin, hilweşandin, kuştin li ser êgir xera bike? Ma ew ne sûcê herî hovane ye, ma ew di encamê de ne kuştinek, cinayetek hovane ye? Min bi xwe her du zarokên xwe yên delal bi destên xwe bi wî awayî kuştin û ez ji mezinahiya sûcê baş dizanim.

Di rastiyê de, hemî dêûbavên xwarinê-xwarinê filicide ne. Di dema niha de sedsal kes bi mirineke xwezayî namire. Hemî mirin ji ber nexweşiyên ku ji ber xwarinên pijyayî çêdibin pêk tên û kesên ku zarokan fêrî xwarina xwarinên kelandî dikin dê û bavên wan in. Divê dê û bavên ku pijandî dixwin divê bi tevahî zanibin ku berpirsiyariya her nexweşî û nexweşiyek di zarokên wan de bi tevahî li ser milên wan e. Pêdivî ye ku ew vê mijarê bi giranî binirxînin berî ku di riya xweya xelet a adetî de bidomînin.
Bingeha her penceşêrê an jî felca dil bi pariya yekem a xwarina pijyayî ya ku ji pitik re tê dayîn tê danîn, tewra dema ku nexweşî di temenek herî mezin de xuya dike.

Dikare were nîqaş kirin ku ji bo mirovên mezin zehmet e ku bi tevahî ji xwarinên pijandî bêpar bimînin. Wê demê pir baş e, di wê rewşê de bila ew li gorî dilê xwe di adetên xwe yên xerab de berdewam bin. Lê çi ye ku wan neçar dike ku madeyên xav ên yekbûyî yên zarokek pitik bişewitînin, hilweşînin, ji pêkhateyên wan ên herî bingehîn bêpar bihêlin, wan veguherînin madeyên zirardar û dûv re jî bidin zarokê? Divê ev reftarên nemirovane yên li hember zarokên bêguneh, ev barbarî bê guman raweste.

Rêgezek zanistî tune ye ku dêûbav li şûna nanê spî, birincê paqijkirî an makarûnê genimê şitilkirî bide zaroka xwe; ava gêzer, porteqal, tirî û sêvên teze li şûna şîrê hişkkirî; fêkiyên xav li şûna kompotê; li şûna goşt û rûn gûz, bihîv, fasûlî û binî. Zarok bi xwarina xav jiyanek bi tendurist, bextewar û dirêj distîne, lê xwarina alternatîf wî ber bi nexweşî û mirina bêwext ve dibe. Hûn dikarin pê ewle bin ku zarok bi hemû canê xwe xwarina xav dixwaze. Ew daxwaz dike ku ew madeyên xav di rewşa xwe ya saxlem de werbigire û mafê wî yê bê nîqaş li ser heye.

Bijîjk an jî dê û bavê ku ji aqil û wijdanê bêpar namîne, divê li gora wê tevbigere, bêyî dudilî.

Dema ku di sê-çar mehî de organên zarokê dest pê dike ji bo emeliyata ne rêkû pêk, doktorê kurtbîn li ş û na bi hezaran maddeyên ku li ser agir ş ewitîne, du-sê celeb vîtamînên sû nî destnîş an dike, an jî herî zêde wekî dermanek, çend kevçîyên pîvandî fêkî pêş niyar dike. îsotê, bi vî awayî hem wijdana xwe û hem jî ya dê û bavê zarokê rehet dike. Çima zarokek ji kêmasiya vîtamînê derbikeve, ger diya wê vîtamînên ku di xwarinên xwezayî de hene, bi destên xwe ji holê ranebe?

Werin em kêliyekê çavên xwe bigrin û kerameta ku xwezayê dike bi tevahî ji xwe re bi wêne bikin. Hema ku em bi devê devîyek genim têxin fabrîqeya laş ê mirov, organîzma wê genim digire, diqetîne û li laş belav dike. Bi hezaran maddeyên cuda yên ku di wê genimê de kom dibin, di her alî de dimeş in û her yek ji wan ji bo pêkanîna erka xwe diçe. Bi vî rengî, pêkhateyên cihêreng ên xurek di toviyek genim de bi deh hezaran karên cihêreng pêk tînin û fonksiyonên biyolojîkî yên organîzmê bêyî xeletî û xeletî dimeş înin.

Lê çi dibe bila bibe dema ku em perçeyek ji zikê têxin nav zik nanê spî? Bê mebest zik dixe kar; ew diş ewite û dibe germa bêkêr, an jî ya herî baş , ew diçe çend kerpîç an kevirên bê hawan li hin hucreyên bêhêz û bêqîmet zêde dike. Dilê mirovê ku bi genimê pak dixwe, weke dexlekî hiş k û bi hêz e, lê yê ku nanê spî dixwe, weke nanê ku dixwe, lawaz û zirav e. Ji bo vê yekê, bibin ş ahid ku her ku diçe hejmara têkçûna dil zêde dibe.

Ger bi mû cîzeyekê hemû cîhan îro bi ser hiş ê xwe ve were û pratîka xavxwarinê bipejirînin, ji bilî hin rewş ên taybetî yên ku di nexweş iyên wan de pir pêş keftî ne, dê di sê-çar deh salên pêş de mirinek bêwext nebe, heya pîr.

mirov digihîjin kalbû neke giran. Weke ku heye, mirinên ku ji ber xwarina pijyayî çêdibin çend caran ji yên ku di şerên herî mezin de pêk hatine, derbas dikin.

Li ser navê her zarokekî bêçare ez dîsa bang li hemû zanyaran dikim. merivên xwenda, serokên miletan, wezaretên tenduristiyê, dêû bav û merivên dilşewat li seranserê cîhanê da ku tavilê dawî li wê sûcê hovane yê li dijî zarokên piçûk bînin. Derengmayîna her roj berdêla bi hezaran jiyana bêguneh e. Mirovên mezin azad in ku canê xwe feda bikin ji kêfên kujer ên xwarinên pijyayî re û bi vî awayî xwe bikujin, lê kê mafê wan daye ku zarokên xwe yên belengaz bikujin, nemaze ku ew xwarin, dûrî kêfa wan, tenê têr dikin. zarokên bi nefret? Bêwate ye ku mirov bibêje ku dema zarok mezin bibe dê bibîne ku yên din dixwin û wê demê ew bi xwe jî dê xwesteka xwarinê hîs bike. Beriya her tiştî, barbariyek wekî xwarina pijyayî nikare dirêj bidome û dibe ku em bi xwebawerî li hêviya serketina zûya xavxwarinê bin. Paşê, bi mîlyonan meriv hene ku alkolîzmê an narkotîka kesên din dibînin, lê xwe ji xirabiyên wusa baş dûr dixin. Zarokê min jixwe 6 salî ye (Ev behsa sala 1963 dike, dema ku ev beşa pirtûkê hate nivîsandin) û wê dikare her tiştî fêm bike; ew xwarinên pijyayî yên ku kesên din dixwin dibîne, lê ew bi xwe bi hemû canê xwe nefret dike. Kîjan tiryakê zarokê xwe yê pitik hînî narkotîkê dike ji dergûşê de?
Kîjan aqilê hevpar zilamek teşwîq dike ku kurê xwe feda bike û wî bike rêhevalê destpêkê ji adetên xwe yên nefret re da ku girêdayiyên xwe yên kesane bipejirîne û bidomîne? Bila dê û bav pêşî zarokekî saxlem li gor zagonên xwezayê mezin bikin û paşê jî, piştî ku ew mezin bû, çawa ku di hemû xerabiyên din de dikin, bi vîna wî ya azad re bihêlin.

Piştî xwendina van rêzikan tu dêû bavek aqilmend nikare di rastiya ku rayedarên din şîretên pir cûda dane de rastdar bibînin. Ger ew di paşguhkirina dengê rastiyê de bi israr be, divê berpirsiyariya xerakirina tenduristiya zarokê xwe û têkbirina paşeroja wî bigire ser milê xwe. Divê mirov ji dîwana herî bingehîn bêpar be ku 10,000 maddeyên bi sifir maddeyan, şaneyên zindî bi şaneyên mirî, madeyên xav bi tevahî hevseng bi maddeya dejenerebûyî, xwezayî veguherîne.

xurdemeniyên bi xurdemeniyên nexwezayî, genimê şînkirî bi nanê sipî, bi goşt bi fêkiyên kesk û bi reçelê fêkiyên teze.

Divê Biyologên Gastrolatrous Îspat bikin ku Xweza heye Di Nedana Xwarinê de Şaşiyek kir

Dewleta pijyayî

Ez bi eş kere bang li hemû zanyaran dikim ku dîtinên min piştrast bikin û wan ji hemû cîhanê re ragihînin, an jî îspat bikin ku dema ku xwarinên xwezayî li ser agir têne danîn, di pêkhateyên wan ên xurek an jî naveroka enerjiyê de zirar çênabe; ne mirina şaneyên zebze yên zindî çêdibin û ne jî di pêkhatina atoman de guhertin çêdibin. Divê ew bêtir îspat bikin ku di afirandina xurdemeniyên ji bo laşê mirovan de, gihîştî xeletiyek kiriye ku ew xwarinên "paqijkirî", pijandî an şewitandî pêşkêşî me nekiriye, ku operasyonên ku li kargehan û li metbexê têne kirin. tedbîrên zanistî ne ku ji bo rastkirina xeletiyên xwezayê têne armanc kirin û ku vîtamînên çêkirî yên çêkirî ji vîtamînên ku di xwezayê de têne peyda kirin xwedî nirxên xurekiyê mezintir in. Ger ku ew nebin, divê ew xeletiyên trajîk ên ku heya niha hatine kirin qebûl bikin û bi carekê ve xwarinên pijyayî ji holê rakin, divê xwe li şehrezayiya gerdûnê bigirin û destwerdana pêkhatina xwarinên xwezayî yên ku ji hêla xwezaya Erdê ve hatine afirandin rawestînin. Kesên ku xwe wek goştxwar dihesibînin, bila goştê xwe, ger ji destê wan tê, wek heywanên goştxwar, taze û tam bixwin, bêyî ku hucreyên wê bikujin û bi tu awayî dejenere bikin.

Mafê me tune ku em yekparçebûna madeyên xav ên ku ji hêla xwezayê ve ji bo organîzma mirov hatî afirandin xera bikin dema ku bi hemî amûrên zanistî yên ku di destê me de ne, em nikaribin organîzmaya herî piçûk a yekxaneyî biafirînin; dema ku, bi alîkariya hemî pêkhateyên xurek ên ku ji me re têne zanîn, em nikaribin organîzmek bi awayekî sûnî bixwin û wî ji bo demek dirêj zindî bihêlin; û dema ku em bi zor bi ser ketin di naskirina hezarî parê maddeyên di dexlekî de. Rast e ku gelek lêkolîn hatine kirin û pêşkeftinek berbiçav li ser naskirina madeyên cûrbecûr û di encamê de gelek xurekên girîng hatine çêkirin.

pêkhate hatine keş fkirin, lê hemû ew vedî tin nikarin ji î cadkirina peykên ç êkirî girî ngtir bin. Cû dahiya di navbera vî tamî nên ç êkirî û pêkhateyên xurek ên ku tovek genimê ç êdikin, di heman rêzê de ye ku cû dahiya di navbera satelaytên ç êkirî yên ku ji hêla mirovan ve hatî ç êkirin û laş ên ezmanî yên ku tevahiya pergala meya galaktî kê pêk tî nin. Lêbelê zanyarên ku satelaytên sû nî ç êdikin, qet texmî n nakin ku galaksiyên heyî tune bikin û li ş û na wan cesedên navstêrkan ên ku ji hêla xwe ve nû hatine afirandin bihêlin.

Kursa meya ç êtirî n ev e ku em bi baldarî qanû nên xwezayî bixwî nin pêş veç û na organî zmayên heywan û nebatan. Lê, di bin ti ş ert û mercan de, pêdivî ye ku em karê xwezayê ji holê rakin û dû v re hewl bidin ku wê bi alî kariya ekstraktên gewherên xirab û vî tamî nên ç êkirî ji nû ve ava bikin.

Dema ku em pariyek kartol an jî mejî di rû nê rû n de bixin û dest bi pî jkirina wê bikin, em ji kêliya ewil ve dest bi pêvajoya tunekirina wê dikin. Di cih de dest bi gewriyê dike, diqeliş e, qehweyî dibe û dû re zuha dibe û ger em operasyonê hinekî dirêjtir bidomî nin, diqeliş e û dibe axek nebaş . Ew bêhna dilş ewat a ku pozê me diç ikî ne, bêhna pêkhateyên herî bi qî met ên xwarinên xwezayî ye, ku bi hestên me dikenin û di hewaya zirav de winda dibin.

Divê peyvên "pijandin" û "pijandinê" di wateya xwe de neyê bikaranî n Amadekirin, avakirin û baş kirin, wek ku heta niha hatine bikaranî n; Divê ew bi kar bî nin, lê belê, ji bo gihandina wateya wêrankirin, wêrankirin, ş ewitandin, kuş tin an tunekirinê, ji ber ku bi wan operasyonan em maddeyên herî biqî met ên ku ji bo organî zma me girî ng in ji holê radikin û bi vî rengî em sû cê herî hovane li dijî mirovahiyê dikin. .

Zarokek Ji Tama Xwarinên Çêkirî Nefret Dike, Ku Tenê ji Xwarinê re Xwarinê Xweş Dixuye, Mî na ku Efyû n ji narkotî kê re xweş xweş dixuye

Mirovên sade dibe ku bifikirin ku ew ê hovane be ku bêparkirin zarokên kêfa ji tama xwarinên pijandî tê. Yên wisa

Divê mirov zanibe ku bi rastî xwarinên kelandî qet ne tamxweş in; ew bi tenê ji bo tiryakê tamxweş xuya dikin, çawa ku afyon ji narkotîkê re xweş xuya dike. Heya nuha kesek tune ku vê rastiya hêsan ji me re bêje, ji ber ku ji demên kevnar ve tu kes ji girêdayiya xwarinê azad nebû ye.

Organên zarokek nû bû yî tenê li gorî pêkhateya xwarinên xav têne adaptekirin. Pitik ji fêkî û sebzeyên xav pir kêfxweş dibe. Ew bi têrbû na herî mezin, dexlên xav, kartol, fasû lî, batisîk, binî kesk û nîsk dixwe, ku ji wî re pir xweş e, lê ji yekî pijandî re bêzar in.

Zarokê biçû k ji tama xwarinên pijyayî qet kêfa xwe nagire; ew bi hemû canê xwe ji wan nefret dike û ji wan dû r dikeve û bi êş eke mezin wan xwarinên nesirû ş tî dadiqurtîne. Lê dê û bavê belengaz, sade vê yekê fêm nake. Ew tenê ji hêla tiryakê ve tê rêve kirin û di xema wê de ku zarok baş bixwin, ew xwarinên xerab bi darê zorê di qirika wî de dihêle ta radeyekê ku ew zarok dike narkotîkek kamil, bi vî rengî tenduristî û bextewariya wî xera dike.

Di çend salên ewil ên jiyana xwe de, pitik halekî tirsnak hildigire têkoş îna li dijî xwarinên nexwezayî. Ev yek ji gelek nexweş iyên zarokan û pir caran nexweş iyên mîdeyê ku zarok pê dikevin, û ji rêjeya bilind a mirina zarokan diyar dibe. Pitik kargehek nû -avakirî û bêkêmasî ye. Ew ê çu carî nexweş nebe heke em ji bo çalakiyên normal ên xwarinê yên organên wî xwarinên xwezayî peyda bikin.

Pejirandina gerdû nî ya raw-veganîzma yekane riya azadkirina hemîyan e mirovatî ji laneta nexweş iyan carekê ji bo her tiş tî. Divê belavkirina xamxwarinê bi kesên nexweş , zarokên nû bû yî, kesên xwedî îrade û jîra pêwîst û dê û bavên aqilmend ên zarokên xavxwar dest pê bike, ku ew ê mecbû r bin ku hemî ş opên xwarinên xerab ji malên xwe derxin, da ku ne ku ceribandinê li zarokên xwe bikin. Ev heyama destpêkê ya dû rketina bi dilxwazî ya ji xwarinên pijyayî wê heya roja ku rayedar werin ba hev

hestên wan, û dê biryar bidin ku xavxwarinê mecbûrî îlan bikin, bi vî rengî îradeya xwezayê ya biaqil li ser girseyên nezan û bêpergal bicîh bînin. Dem wê were ku xavxwarina li hemû cîhanê serdest be. Di wan siberojên bi bereket de, xwarinçêkirin dê wekî sûc were zanîn.

Zehmetiya gumankirî ya rakirina adetên xwarina pijyayî bi lez nabe ku bibe hincet ji bo înkarkirina zirara ku ji hêla wê ve hatî çêkirin. Tu kes hewil nade ku dizî, talan û kuştinê rewa bike, her çend nekariye van belayên xerab ji nav civaka mirovahî ji holê rake. Xala bingehîn ew e ku zanyar di prensîbê de qebûl bikin û ji raya giştî re ragihînin ku karê çêkirina xwarinên xwarinê xelet, nexwezayî û xeternak e û rasterast sedema nexweşiyan e. Pirsa duyemîn ya xistina xavxwarina di pratîka rastîn de dibe ku wê hingê ji bûyera paşerojê re were hiştin.

Xwarina pijyayî bi dû hev re girêdayiya xwarinê, nexweşî, zanista bijîjkî û dermannasiyê daye. Armanca dawîn a zanistiya bijîjkî sererastkirin û nûvekirina organên dejenerebûyî û gemarîyên mirovan e. Di şûna zanista bijîjkî de, xavxwar ilm an tenduristiya wî heye, ku mebest jê ew e ku pêşî li dejenerasyonên ku li jor hatine behs kirin negire û ji bo nifşên îro û pêşerojê jiyanek saxlem, bextewar, dirêj û aram peyda bike. Hemû nexweşî ji ber binpêkirina qanûnên xwezayê çêdibin. Xewxwarina mirovan mecbûr dike ku rêz li wan qanûnan bigire.

Di Malbata Min de Pratîka Xwarinê

Ji ber ku di 60 saliya xwe de ez dikarim van rêzan binivîsim xam-xwarin. Heft-heşt sal berê dilê min di rewşek wusa xerab de bû ku lêdana dil neçar xuya dikir. Ez bi çend gavan hilkişiyam; Hêza min têr nedibû ku ez satilek avê rakim. Qebizbûn, nexwarinî, dilşewatî, bêxewî, serêş, piling, guat, skleroz, tansiyona bilind, takîkardia, bronşît kronîk, hemorroid û sermayên pir caran bûne rêhevalên jiyana min ji mêj ve. Bi xêra xavxwarinê ez ji wan hemû nexweşiyan xilas bûm. Min tansiyona xwe bi domdarî ji 18-20 daxistiye 13, rêjeya nebza xwe ji 80-90 daxistiye 58-60. Bêyînîşanek westandinê,

Ez dikarim di nav çar saetan de heta Tecrîşê bimeşim û vegerim (dûrahiya 24 kîlometir), mîna bizinê hilkişim çiyayan, valî zên giran hilkişînim ser derenceyan û dema wextê min hebe ez 12 kîlometroyan wek rojaneyeke asayî dimeşim. Ez, ku demekê bi bronşîta kronîk ketibûm û salê çend caran bi grîpê ketibûm, di van çend salên dawîn de sermaya hevpar jî nedîtibû û tevahiya salê li hewaya vekirî radizam. zivistan û havînê, bêyî tirsa herîkêm ji serma û mîkroban.

Salên berê, min rastî êrîşek wusa dijwar a goutê hat ku min nedikarî dest bavêjim movikên tiliya min a mezin; îro ez dikarim wan bi hemû hêza xwe bêyî nîşanek herî hindik bizivirim. Li ku derê cîhanê bi rêya atophan, ACTH, digitalis, bromides, yod, aspirin, antîbiyotîk û bi hezaran dermanên din encamên bi vî rengî hatine bidestxistin?

Dilê ku bi rêjeya 58 lêdanan di deqeyekê de dixebite, dikare bi pêbawerî were hêvî kirin ku gelek salan xebata xwe bidomîne bêyî ku nekeve xetera felcê. Di bin şert û mercên xwarina pijyayî de, mîna ketina rêjeya pulsê, tenê dema ku dil qels e çêdibe, lê di rewşa min de ew encama xwezayî ya birêkûpêkiya xebata organên min ên digestîye.

Pir girîng e ku gava ez hewl didim zikê xwe bi çend qat ji normalê xwarinên xwezayî bar bikim, ew demek dirêj di zikê xwe de namînin, bi carekê re derbasî rovî dibin û di nav çend demjimêran de ji laş derdikevin, bêyî ku têkevin nav rûvî. her perçebûnek û bêyî ku piçekî nexweşiyên digestive çêbike an jî bibe sedema nerehetiyek min. Di vê rewşê de, rêjeya nebza min di deqeyekê de ji çar-pênc lêdanan zêdetir nayê zêdekirin, lê dema ku ez hewl didim ku xwe bi xwarinên pijandî mîna "mirovek asayî" "têr" bikim, dilê min tavilê lêdide 85-90. û bi rojan hewce dike ku zikê min hesta xweya asayî ya sivikbûnê vegerîne.

Li gel xwe ez zarokê xwe yê sêyem wek xavxwar mezin dikim. Ew jixwe keçikek piçûk heft salîye, lê wê qet yek pariyek xwarina dejenere nexistiye devê xwe. Tenduristiya wê ye

emilandina kamilbû nê. Ez niha dikarim bibînim ku çi ferqek mezin di navbera zarokên xavxwar û yên pijandî de heye. Mezinkirina sed zarokên xavxwer ji zarokekî bi tenê pijyayî hêsantir e. Meriv qet fersend nake ku xema nexweşiyên zarokan ên wek serma û sermayê, îshal û qebizbûnê, an jî kêşeya zêde an kêm xwarina zarokan bike. Ew wek keriyê dilgeşe û gava bixwaze diçe ser sifrê û ji bo her tiştê ku jê hez dike alîkariya xwe dike. Tevahiya rojê bê axîn, bê qîrîn, bê girîn, bê ku derd û kulên der û dora xwe derxe, dileyze, distirê û dîlanê dike.

Êvarê tam saet di 8'an de radizê û piştî çend deqeyan ji xwe re stranan dibêje, çavên xwe digire û heta saet 6'ê sibehê wek topekê radizê. Wekî din, ev rastiyek herî balkêşe ku piştî çend mehên pêşîn em dikarin tenê sê-çar caran bi bîr bînin dema ku ew di şevê de şiyar bûye. Xewa wê ewqas kûr û bi deng e ku tu deng û tevger nahêle ku ew şiyar bibe.

Dema ku zarokên din ên kreşê li ser sifreya xwe ya taştê rûdinin û nan û penîr, nan û rûn, pez û hwd.

Dema ku em di seredana hevalan de ne, ew bi tevahî xemsariyê li wan maseyên çayê yên pir barkirî yên li dora ku mirov xwe rûdinin û ji her cûre paste û şîrîniyan "kêfxweş dibin" dinêre. Ji ber meraqê jî tu carî xwestekek ji wan tahm nake. Bi vî awayî divê hemû zarokên xav dixwin bên mezinkirin.

Jina min, ku min tu carî nerînên xwe li ser wê ferz nekir, hêdî hêdî guhertina sîstema xwe ya xwarinê ji bo zaroka xwe û tenduristiya wê, êdî bûye xavxwar û ji rewşa xwe pir razî ye. Ji bo destpêkê, wê dev ji goşt berda û dûv re jî xwarinên bê goşt di heftiyê de yek an du xwarin kêm kir. Her ku zarok hinekî din mezin bû, li şûna van çend kartolên kelandî hatin girtin. Di dawiyê de, ev jî bi tevahî dev jê berdabûn dema ku rojekê zarok jê pirsî: "Dayê, ew bêhna nebaş ji çi tê?" Piştî wê, wê tenê pariyek tenik ji nanê xwarinê, ku carinan bi gûzan dixwar, ku zarok nedîtibû, hilda.

ji ber vê yekê ew dev ji hemû xwarinên pijandî berde. Û ev hemû bêyî zehmetiyek mezin pêk hat, pişt ku biryar bi cidî hat dayîn. Dema ku bêhna xwarinên pijandî li malê nemîne, xamxwarin dibe karekî pir hêsan. Dê û bavên ku qîmetê didin tenduristiya xwe û ji zarokên xwe hez dikin ev rê ye.

Hemî Adetên Xirab ên Mirov Encama Pijandinê ne

Xwarin

Xwarina xav dê hemî xirabiyên din ên wekî alkolîzm, kişandina titûnê, narkotîka narkotîkê û hovîtiyê ji meydanê derxe. Ev tiryak êdî nikarin bi xavxwarinê re bibin hev. Ev xirap satelîtên girêdayî bûna xwarinê ne.

Bi serketina xamxwarinê, wê aştiya mayînde li cîhanê û di navbera gelan de bi dawî bibe. Hemû sûc, kîn, dijminatî, quretî, çavnebarî û bi giştî hemû adetên xerab ên mirovan nesla xwarina pijyayî ne. Bi rakirina xwarina pijyayî wê hewesên mirovan hênik bibin, mejiyê wan xweş bibe û jiyan wê ewqas hêsan bibe ku êdî mirov neçar dibin goştê hev biçirînin an jî wijdanê xwe bi qasekî pîs bifroşin.

Têgihîştina Xwarinê Divê Bi Sînordar Bibe Veguheztina Xwarina nexwezayî ji hêla Xwezayê ve Rêbaza Xwarinê

Xewxwarina bi tevahî yekane rê ye ku mirovahî ji nexweşiyan xilas bike. Nîv tedbîran ti carî encam nedane û dê ti carî jî nedin. Di bin şert û mercên heyî yên xwarina pijyayî de, divê hemî hesabên pejirandî yên nirxên xurek ên parêzên taybetî wekî bêhesab were hesibandin. Nexweşî çi dibe bila bibe, dema ku pirsa xwarinê tê nîqaş kirin divê em tenê li ser xav û pijandî, xwezayî û nesirûştî, paqij û dejenere bifikirin. Pêşniyarên ku her roj di radyo, rojname û bi awayên cûrbecûr yên din de li ser karanîna vîtamîn, mîneral û proteînên taybetî têne kirin û agahdariya li ser nirxên kaloriya wan têne dayîn, bi tevahî ne.

ne pêkan, bê nirx û xeternak, nemaze dema ku ew li ser bingeha karanîna derman û xwarinên heywanan bin.

Dema ku em taybetmendiyên maddeyên xurek ên kesane dinirxînin, divê em xwe qet netirsin ka kîjan vîtamîn an pêkhateyên din di xurekek taybetî de hene. Ew hebûna domdar a hemî pêkhateyên cihêreng di her devê xwarinê de ye ku divê mecbûrî be. Ji ber vê yekê divê em bala xwe bidin ku yek ji pêkhateyan ji xwarina ku em vedixwin tune be. Ev rewş dema ku em her xwarinên nebatîyên xav dixwin, lê di xwarinên pijandî de bi hezaran ew tune ne.

Bi sedsalan li ser dawî, bi hezaran pispor parêzan çêkirine lêkolîna wan ya taybetî. Lê ji ber ku wan tenê bala xwe daye pirsgirêkên duyemîn û zirara agirê mitbaxê li ber çavan negirtiye, lêkolînên wan negihiştine encamên xwestî û ya xerabtir jî, ji ber nakokiyên wan ên pirjimar, ji bo mirovahiyê bûne felaket. . Tewra zebzeyan jî, yên ku di nav wan de herî pêş keftî têne hesibandin, ne tenê zirara agir tehemûl kirine, lê wan bi karanîna nanê spî û şekirê rafînekirî ku ji hemû pêkhateyên hêja bêpar in jî tehemûl kirine. Lê dîsa jî, divê were îtîrafkirin ku di fetha girêdayiyên mirovan de, zebzeyan rêya herî asê derbas kirine. Tevgera herî dijwar dûrketina ji goşt e, piştî wê guheztina xwarinên bê goşt bi xwarinên xav tenê gavek piçûk e, her çend bi vê gavê piçûk divê ew bigihîjin armanca xwe ya dawî. Ji ber vê yekê, tê hêvî kirin ku zebzeyan ji her rengê ramanê prensîbên xavxwarinê qebûl bikin û di bin heman alayê de li hev kom bibin, da ku bingeha wê jiyana bextewar ku her dem xewna mirovahiyê ye deynin.

Wek pisporê dîetetîkê, li Amerîkayê navûdengeke mezin ji aliyê G. Hauser ve hatiye bidestxistin. Lê tewra Hauser jî, bi qasî ku li gorî parêzvanên din pêşverû ye, zirara ku bi xwarinê çêdibe li ber çavan nagire û ji ber vê yekê ew hewl dide ku zirara ku di metbexê de çêbûye bi dermanan vegerîne. Ka em ji bo bîskekê bifikirin ku şîreta wî

dibe ku hin armancek kêrhatî xizmet bike. Lê karker, kedkarê cotkar an jî mirovê asayî li kuçeyê li ku ye ku hezar dolar heqê ku divê bide ji bo bidestxistina agahiyê ku divê serê sibê çend melasê reş bigire, êvarê çend hevîrtirş kê bigire, li ku ye. , an jî divê her roj çend hezar yekîneyên vîtamînek taybetî daqurtîne?

Ev ne nêzîkatiyeke rast e. Pêdivî ye ku bi tevahî were naskirin cîhan bi qasî ku gengaz dibe bi madeyên xav ên yekbûyî yên laşê mirovî re, ji bo guheztina radîkal adetên xwarinê yên heyî û rawestandina pêşniyarên parêzên taybetî û vîtamînên kesane rawestîne.

Mirovên zanist dizanin ku kesek ku tenê bi nan, birinc an goşt vexwendibe, nikare hêvî bike ku dirêj bijî. Lê mirovê asayî vê nizane. Bi dîtina wî, ew xwarinên xwarinên hêja peyda dikin. Em çawa dikarin garantî bikin ku di bin zora şert û mercan de an jî bi zexta xizaniyê de kesek bi ehmeqî xwe û zarokên xwe tenê bi wan xwarinan naxwe û di encamê de xwe xera nake? Zanyarê herî navdar jî, ku bi tevahî mijarê dizane jî, nikare xwe li ber çavbirçîtiya xwe bigire û ew qas ji wan maddeyên lanetkirî dixwe, ku hêdî hêdî xwe dikuje, û zû bi zû xwe dikuje. penceşêrê an jî krîza dil. Ji ber vê yekê, tenê belavkirina van ramanan di pirtûkan de ne bes e; pêdivî ye ku organên guncav ên dewletê werin seferber kirin da ku guhartinên bingehîn, plansazkirî di nav adetên xwarinê yên mirovan de werin danîn. Pêdivî ye ku tedbîrên aktîf bêne girtin da ku hêdî hêdî îsrafa girseyî ya pêkhateyên xwarinê were bisînorkirin û teşwîqkirina vexwarina xwarinên xav û nepîstî. Armanca dawîn a her cure xwarinê xamxwarin e, dema ku peyva "xwarin" wateya xwe winda dike û cihê xwe dide îfadeya XWARINA XWEZAYÎ an jî XWEDÊN NETEGREYÎ JI BO FABRÎKA MIROVAN.

Rêjeya nisbeten pêkhateyên xurek di xwarinên xwezayî de pir diguhere, di vê wateyê de ku li hember yek milîgramek ji pêkhateyek dibe ku hezarî mîlîgramek pêkhateya duyemîn û mîlyonek mîlîgramek sêyem hebe. Lê pêkhateya ku bi giraniya mîlyonek mîlîgramê ye, ji bo kargeha mirovî bi qasî ya ku giraniya yek milîgram e girîng e. Naha, di dema pijandinê de, tam ew pêkhateyên ku di şopên piçûk de hene tenê di gava yekem de têne hilweşandin.

Mirov dikare meraq bike ka çima bi madeyên xav ên wisa qisûr, kargeha mirovî bi yekcarî dest ji xebata xwe bernade, mîna ku kargehek asayî dê bike, lê demek dirêj xebata xwe didomîne, bi vî rengî mirovan digihîne wê netîceya xelet ku tiştê ku têra wan têr dike xwarin e. .

Rastî ev e ku laşê mirov ne asayî ye karxane. Ew cîhanek pir mezin e ku bi milyaran niştecîh, bêhejmar kargeh, rêxistinên cihêreng, pergal, firotgeh, rezervan û hwd. Her çend ew çu xwarinek bi dest nekeve jî, ew dîsa jî dikare bi karanîna rezervên xwe yên hilgirtî bikar bîne heya 70 rojan an hêj bêtir xwe zindî bihêle.

Piştî ketina organîzmê, madeyên xurek bi navgîniya xwînê li seranserê laşê mirov têne belav kirin û her yek ji şaneyek maddeyên li gorî avahî û taybetmendiya xwe werdigire. Lê şaneyên rij û organan ji çend pêkhateyên dejenerebûyî yên ku di xwarinên pijyayî de bi cureyên piçûk ên ku bi tiliyên mirov têne hejmartin de hene, tiştek nagirin. Ew li bendê ne, di birçîbûn û bêhêvîbûnê de, heya ku axayê wan cesaretê dide ku tiliyên xwe dirêj bike da ku alîkariya xwe bike perçeyek pîvaz, sebzeya kesk an fêkî.

Mirov birçîbûna hucreyên takekesî hîs nake, ji ber ku tevî birçîbûna zêde ya şaneyên glandî û organîk, zikê wî têr e, tiryaka wî têr dibe, ew bixwe jî razî ye. Lê hê bêtir naverok hucreyên bêqîmet, bêhêz û neçalak in, yên ku bi çavbirçîtî "materyalên avahîsaziyê yên bi tevahî hevseng" ên têkildar dixwin.

bi strukturên xwe re û bi zêdekirina bedenê re "hêzkirin û xurtkirin" dikin.

Ji ber vê sedemê ye ku bi 50-60 kîlo şaneyên zêde û bêkêr, mirovê ku jê re tê gotin saxlem, stûr û bi hêz, xwediyê çend sed gramên şaneyên çalak û pispor nîn e, ku yek an rijên wî bi rêkûpêk kar bikin. û hilberên bêkêmasî çêdikin. Heya ku gewde û organ ji bermahiyên dawîyên şaneyên çalak bêpar nebin, mirov dikare bi awayekî hebûna xwe bikişîne; lê dema ku ew bi dawî bibin, mirin neçar dibe.
Dûv re kesê "têrbûyî", "stûr" û "bihêz" ji birçîbûna gewr û organên xwe dimire. Mînakî, hucreyên dil hêz û elastîka pêwîst ji bo çêkirina girêbestên normal winda dikin. Dil paşê bi zêdekirina hejmara şaneyên xwe hewl dide rewşê xilas bike, di encamê de bi şaneyên ku ji proteînên heywanan û nanê spî pêk tên mezin dibe. - Lê ev bê feyde ye, ji ber ku van şaneyan kêmasiya kapasîteya pêkanîna her karekî kêrhatîne û demek dirêj derbas nabe ku organ bi tevahî raweste.

Em bi rastî nizanin ka çend pêkhateyên cûda diçin çêkirina dexlekî genim an ji laşekî din yê nebatî. Ka em jimareyek texmînî, texmînî, bibêjin 10,000. Li gorî zagonên herî bingehîn ên xwezayê wê hingê divê em bifikirin ku madeyên xav ên ku ji bo kargeha mirovî hewce ne ji 10,000 maddeyên cûda pêk tê, û di peydakirina wan materyalan de girîng e ku meriv bi taybetî baldar be ku yek an yek ji pêkhateyan nebin. neamade.
Ev pergala herî xwezayîya ji bo misogerkirina xebata normal ya kargeha mirovan e.

Naha werin em bibînin ka parêza vê xwarina pijyayî çiqasî bi çîçek dişewite temen e. Zilam wêrankirina girseyîya wan madeyên bingehîn hildigirin û laşê xwe tenê bi çend cûrbecûr pêkhateyên xwe xwar dikin.

Piştî lêkolîna bi salan a bi jan, biyolojîst dibînin ku di penîr, rûn, kezeb an mêjî de tenê 1015 cureyên madeyan hene. Mirov dê li bendê bû ku ew îtîraf bikin ku di encama keda xwe ya dirêj de wan dîtiye ku tiştên weha û yên weha tenê ji 10-15 xwarinê pêk tê.

9990 cureyên maddeyên xav ên me ç êdikin, 9990 cureyên wan tune ne û ji ber vê yekê ew qas kêmasî , zerardar û xeternak in ku divê bikaranî na wan wekî xurdemeniyan neyê kirin. ji hêla kesek ve tê pêş niyar kirin. Lê di ş û na wan de, yek bi yek navên hemû madeyên ku wan di wan xwarinan de peyda kirine diyar dikin, bi hû rgilî fonksiyonên wan ên di xwarinê de vedibêjin û piş tî hejmartina taybetmendiyên wan, wan wekî xurekên "fêdedar" pêş niyar dikin. Ew yek gotinekê jî behsa nebû na bi hezaran pêkhateyên xurek nakin, û ne jî behsa rola wan di xwarinê de an jî encamên xirab ên ku herdem li pey tunebû na wan tê.

Lê dî sa jî , ev nêrî n aliyên pir bingehî n ên pirsê ne.

Pêdivî ye ku ji bî r mekin ku fonksiyonên xav pir pir in Xwarinên di organî zmê de ku ger mirov bi mû cî zeyekê wan hemû yan bizane jî , jiyanek tevahî têra vegotina wan nake. Pêdivî ye ku em wekî yek ji zagonên bingehî n ên xwarinê vê rastiyê bihesibî nin ku tu pêkhateya xurek nikare armanca xwe ya rastî n pêk bî ne heke ew ji tevahî veqetandî were girtin.

Dema ku mirov î ş aret bi zanyarê herî navdar jî bike ku heye Di nanê sipî yê ku dixwe de ji vî tamî nan tune ye, bêyî ku dudilî bike, dibêje ku ew xwarinên ku vî tamî n hene jî dixwe. î dia dikin ku carinan hene ku ew hawanê jî bikar tî ne. Bi vî rengî korbû na ku ji ber girêdayiya xwarinê ç êdibe ye.

Ma nanê spî ç i ye eger ne î sotê, ş ekir, rû n, proteî n û ç end celeb xwêyên mirî ne - bi gotinek din, tenê axên bêcan ên ç end ji 10,000 pêkhateyên ku madeya xav a me pêk tî ne? Heger ne yek ji 10,000ên jorî n be ş ekirê rafî nerî ç i ye? Ger ne proteî nên jehrê û ş opên ç end pêkhateyên dejenerebû yî ne goş t e? Lê dî sa jî , mirov zikê xwe bi van ç end maddeyan tijî dike û organên xwe ji bi hezaran maddeyên bi rastî jî yên bingehî n mehrû m dike. Ji ber nexweş iyên ku di organên wî de derdikevin holê, dibe ku yek ç êbibe

hin raman bi seredana nexweş xaneyan an vekolî na nî garên di pirtû kên dersa bijî jkî de. Çawa dibe ku ev deformasyon, birî n û birî nên wusa tirsnak ç êbibin, heke ne bi nebû na xurekên bilindtir be?

Tevî ku heta niha zanyaran tenê 40-50 cure ji hezar pêkhateyên xurek kifş kirine, lê beş eke mezin ji wêjeya bijî ş kî ji bo ravekirina bandorên wan madeyan hatiye veqetandin, ku ew jî bingeha gelek ç alakiyên din ên bijî ş kî pêk tî ne. Ji xeynî vê, toreke mezin ji dezgehên bazirganî ji bo ç êkirin û belavkirina wan maddeyan li dirêjahî û firehiya cî hanê belav bû ye.

Dibe ku em baş bidin ber ç avan, eger li ş û na wan 40-50 pêkhateyan, zanyarên lêkolî ner rojekê 400 an 500 peyda bikin, ne ku behsa 4000 an 5000 cû reyên maddeyan bikin dê rewş ç awa be. Zilamê î royî n dixuye ku ç avê xwe ji yekparebû na madeyên xav ên rastî n ên ku ji bo laş ê wî hewce ne, winda kiriye; yan yekser ne di destê wî de ne yan jî peydakirina wan ne mumkun dibî ne. Ji ber vê yekê divê ew li her quncik û quncikê binêre da ku wan yek bi yek bibî ne da ku hewcedariyên laş ê xwe têr bike. Zanyarên lêkolî ner tenê wan maddeyên ku formulên wan naskirî ne û di pirtû kan de hatine ç apkirin wekî zanistî dihesibî nin. Ji ber ku haya wan ji formulên temam ên pêkhateyên genim tune ye, tiş tekî zanistî tê de nabî nin. Ew maddeyek "hevbeş " e ku bi hêsanî tê bidestxistin, li her derê pir e û ji her kesî re tê zanî n. Lê gava ku ew di vedî tina pêkhateyek nuwaze ya nû û dî tina formula wê de biserkevin, ew tiş tek cû da ye. Paş ê dibe zanist; vedî tina wê di warê bijî jkî de wekî serkeftinek mezin tê binavkirin û ji bilî vê, ew kelecan û coş eke nû dixe nav kargeh, dermanxane û klî nî kan. Û ev hemû ji ber ku mirov naxwaze dev ji nanê xwe yê spî berde.

Çi dibe bila bibe, divê mirov di dawiyê de bipejirî nin ku riya yekane ya xilasbû na ji nexweş iyê ew e ku pêş î bi tundî sî nordar bikin û dû v re jî bi tevahî hilweş andina girseyî ya pêkhateyên me yên xurek qedexe bikin.

Ji bo vê jî divê saziyên berpirsyar bi awayekî xurt bi awayekî girseyî tevbigerin û divê tedbî rên aktî f bigire da ku pêş î li wêrankirina girseyî bigire

pêkhateyên xwarinê. Pêdivî ye ku ew cû reyên nû yên xwarinên ji tevliheviyên xwarinên xav bistî nin û wan ji gel re pêş niyar bikin, ku adetên xwarinê wê hingê gav bi gav biguhezin. Di encamê de, nexweş iyên ku niha mirovatiyê diêş î nin, dê gav bi gav ji holê rabin û aborî yek mezin dê bandorê li lêç û nên jiyana me bike.

Beriya ku em bibin xavxwar, malbata me rojane kî loyek nan dixwar, lê niha kî loyek genim ji 8 heta 10 rojan ji me re dimî ne. Bi xwarina nanê spî diviyabû ez ji zû ve bimirama, lê bi saya genimê jî ndar ez hî n dijî m û ez bawer im ku ezê bi kêmanî 40-50 salên din bijî m.

Berawirdkirina Di Navbera Tenduristiya Raw-Xwarinê û Zarokên Pijandin-Xwarin baş tirî n rê ye ji bo tesdî qkirina zirara ku ji xwarina pijyayî re ç êdibe.

Divê ew prensî b berî her tiş tî li kreş , malên zarokan, nexweş xane û xwaringehan bên pejirandin û paş ê jî bi rêya ragihandinê di nav gel de bi giş tî bêne belav kirin. Bi rastiyên weha sade û nerazî yên ku min pêş kêş kirine, tê hêvî kirin ku zanyarên zelal bi yekcarî dest bi xebatê bikin. Lê heke ew dixwazin ku delî lek berbiç av hebe, ez ceribandina jêrî n pêş niyar dikim. Bila pitikên li yek ji xaniyên zarokan bibin du komên wekhev, yek ji wan bi rêbazên bijî ş kî yên heyî were xwarin, ya din jî bi prensî bên xavxwarinê were mezin kirin. Paş ê bila tendurustiya her du koman bi hev re were qiyas kirin. Ez qet guman nakim ku ji destpêkê ve ew ê ji hemî cî hanê re diyar bibe ka kî jan ji her du pergalên, xwarinê bi rastî zanistî û mirovahî ye. Heman encam dikarin bi adaptekirina rêbazê ji bo dermankirina nexweş ên nexweş xaneyê werin bidestxistin.

Dibe ku gelek mirovên sade î tiraz li ceribandinê bikin, ji ber ku kirina "ceribandinên" wiha li ser zarokan guneh e an zirar e.
Lêbelê, heke mirovên weha piç ekî kû r bifikire, ew ê bibî nin ku ew ne ceribandinek e ku meriv jiyan û tenduristiya zarokek bi xwarina wî bi berhevoka tevahî ya pêkhateyên xwerû yên paqij ên ku têne armanc kirin, ne ceriband

ji hêla xwezayê ve ji bo organîzmaya mirovan. Ceribandinên rastîn ew ceribandinên nemirovane ne ku di bin navê zanistê de bi çend cureyên madeyên sentetîkên ku heya niha di laboratuarê de bi zorê hatine nas kirin, têne kirin, di encamê de bi mîlyonan zarok di zarokatiya xwe de ji jiyanê dûr dikevin û dê û bavên xwe di taliyê de dihêlin. derd. Ceribandin ew emeliyet in ku bi 1001 xurek û jahrên dejenerebûyî bi tenduristiya mirovan dileyizin û nexweşiyên nû çêdikin. Navê van nexweşiyan bi henekî nexweşiyên şaristaniyê ne, bêyî ku li hemberî "şaristaniyeke" wiha şerm bikin û bêyî ku têbikoşin ku şert û mercên ku bûne sedema nexweşiyên bi vî rengî, dibe ku navê nezanî, hovîtî û barbarî be, lê qet nebe şaristanî.

Divê Saziyên Zanistî û Dezgehên Dewletê yên Berpirsyar Pirsgirêka Raw-Xwarina Bê Zêde Binirxînin

Derengxistin

Min rêbazek radîkal û di heman demê de pir hêsan û xwezayî pêşniyar kir ku bi wê yekê mirovahî ji her nexweşiyek li ser rûyê erdê xilas dibe. Ev mijareke pir girîng e ku divê hemû zanyar, bijîjk, rewşenbîr û saziyên dewletê yên berpirsiyar demildest guh bidinê. Divê ew bi eşkereyî îspat bikin ku ez di dîtinên xwe de xelet im û bi ceribandinên bingehîn wan red bikin, an jî divê rastiya xwe piştrast bikin û ji bo pêkanîna wan gavên pêwîst bavêjin. Bi taybetî, heke bijîjkek xemsariyek an bêdengiyek were pêşandan, dibe ku ji hêla raya giştî ve wekî rewşek eşkere ya nexwestina ji nexweşiyan were şîrove kirin, da ku qada wan an xebata wan kêm nebe. Ez bi xwe bawer nakim ku ev bi gelemperî rast be, ji ber ku hindik mirov dikarin ewqas bêrehm bin; lê divê bijîjk delîlên erênî bidin ku armanca wan ji qezenckirina pereyan bilindtir û bi rûmettir e û armanca wan bi rastî xizmeta zanistê ye, xizmetkirina ji mirovahiyê re ye.

Bijîjkên hêja, gelparêz û altruîst bi pejirandina xavxwarinê digihîjin armanca xwe ya ku dixwazin, lê bijîjkên nemirovane, xweperest û çavbirçî di wê de windabûna xwe ya kesane dibînin. Zehmetiya îdiakirî ya guhertina adetên bi koka kûr tenê dikare bibe hincetek bê

perdeya berjewendîyên nefsbiçûkî yên mirovên xerab. Vedîtina xamxwarinê derfeta herî başe ku meriv esilzade ji yê nezan, qenc ji xirab, jîr ji neaqil cuda bike.

Ji belavkirina xamxwarinê ji nirxê mirovahî mezintir tu çalakî tune. Pêwîst e hemû mirovatî ji xewa wê ya sedsalî rakin, çavên xwe vekin, ji bêhaliyê bihejînin û ji kabûsa wê ya îroyîn azad bikin. Dewlemend divê pereyên xwe bidin vê dozê; rewşenbîr mejiyê xwe. Avakirina komeleyan, avakirina komeleyan, weşandina rojname û çapkirina pirtûkan girîng e.
Wekî din, ji bo saxkirin, ji nû ve vejandin, ji pêş daraziyên wêranker û ji bo arîkarî û ronîkirina wan mirovan, pêdivî ye ku sanatoriyên fireh û bi hemî îmkanên bêhnvedan, şahî û werzîşê bêne çêkirin û bi "zindan"ek çend mehan. yên ku agahî û îradeya pêwîst tune ne. Ji çêkirina avahîyên bêkêr ên ku ne hewceyî me ne wek dêr, dibistan û nexweşxane, terxankirina pere û enerjiyê ji bo vê armancê pir bikêrtir û xwestîtir e. Xwarina xav kevirek e ku em dikarin pê verast bikin ka kîjan rewşenbîr bi rastî xwediyê darazek azad û bêsînor e, an jî kîjan kes bi rastî bi tenduristî û xweşiya gel re eleqedar e. Bi tîpên zêrîn e ku dîrok dê navên van kesan tomar bike.

Gotina Rastiyê Ne Guneh e

Hin kes min bi zimanekî tûj tawanbar dikin. Dema ku ez ji kesên pijyayî re dibêjin qatil, filankes û sûcdar, ez sûcdar nakim; Ez tenê rastiyê dibêjim, ew rastî tal dibe.
Dema ku dayik bi destên xwe yên baldar devê zarokê xwe yê ezîz bi xwarina germ tije dike, ew organên zarokê xwe xirab dike û wî ber bi nexweşiyê û mirinê ve dibe. Dema ku bijîjk ji bo zarokên piçûk parêzek ji xwarinên "xwarinî" û "hêsan tê fêhmkirin" amade dike û

li ser hesabê sebze û fêkî hebên vî tamî nên sû nî destnî ş an dike, sû cekî hî n mezintir dike.

Ez her roj dibî nim ku ç awa bi î roniyeke xerî b a qederê, kesên bêhêz û nexweş wan maddeyên ku bû ne sedema nexweş iyên wan wekî derman dihesibî nin û bi ç avbirç î tî wan dixwin, lê berevajî vê, ew bi tirsê ji yekane dû r dikevin. maddeyên (zebze û fêkî yên xav) yên ku dikarin wan bi tendurustî vegerî nin, tenê ji ber ku ew wan wekî sedema êş ên xwe dihesibî nin. Tenê ji ber vê têgihî ş tina ş aş a kujer bi mî lyonan mirov têne qurban kirin. Kesê ku bi tevahî kû rahiya trajediyê bikeve tu carî nikare sar û xemsar bimî ne.

Li Dijî Hilweş î na Serêkaniyê Astengî Yasayî Tune

Materyalên xav ên ku ji bo kargeha mirovî têne armanc kirin

Dema ku di hevsengiya rast ya kêzikê de kêmasiyek sivik derdikeve holê madeyên xam ên ku ji pî ş esaziya wî layetek re têne peyda kirin, kesên berpirsiyar bi xemsariyê têne tawanbar kirin û têne girtin, lê yên ku di madeyên xav ên ku ji bo xebata rast a kargeha mirovî de hewcedariya herî xirab a sextekarî yê dikin, pir caran bêzar dibin. Di sedsala pêş keftina zanistî ya î royî n de, mafê mirovê herî nezan û ehmeq heye ku li rêbazên nû yên dejenerekirina xwarinên xwezayî bigere, û xwarinên herî pozbilind ên xwerû ç êbike û ji bo firotanê pêş kêş bike. Lê ya ku bi taybetî ecêb e ev e ku zanyarê mezin, sî tologê mezin, ku jiyana xwe ji bo lêkolî na fonksiyonên biyolojî k ên ş aneyên zindî terxan kiriye, an jî parêzvan, ku armanca wî ya sereke di jiyana wî de xebitandina parêza î deal a ji bo mirov, komek maddeyên weha dejenerekirî dikire û bi xemsarî û xemsariya herî mezin, tenê bi fermanên pala xwe rêve dibe, pêş kêş î hucreyên xwe dike.

Di nihêrî na pêş î n de nebawer xuya dike ku em dikarin xwe jê azad bikin hemî nexweş iyên bi riya xavxwarinê. Lê mezinahiya pêş niyarê di vê rastiyê de ye ku "bêbawer" bi hêsanî dibe rastiyek pêkve. Zehmetiya devjêberdana ji girêdayiya xwarinê divê wekî astengiyek li pêş iya pêkanî na î dealê neyê hesibandin.

xam-xwarin; berevajî vê yekê, divê ew wek pîvanekê be ji bo çespandina hêza dijmin ji nijada mirovî re û divê me bihêle ku em hemî hewildan bikin ku rê li ber ketina cinawirek wusa tirsnak di laşê zarokê nû bûyî de bigirin. Tewra ew kesên ku zehmet e dev ji xwarinên pijandî berdin û hîn jî di adetên xwe yên zirardar de israr dikin, divê rastiyê piştrast bikin û ji bo xatirê nifşê mezin û pêşeroja mirovahiyê divê ji bo serkeftina wê rastiyê bi mizgîniyê têbikoşin. û ravekirina prensîbên xav-xwarinê û bi hemî awayên din ên berdest.

Helbet ji bo wan kesên teng û paşverû yên ku bi awayekî bêveger alîgirê xwarin û dermanên pijandî ne, prensîbên xavxwarinê pir pêşkeftî ne, lê îro em di Serdema Kozmîk de dijîn, û ne di Serdema Navîn de, dema ku her ramanek pêşverûan îcadeke mezin bi salan ji hêla zordestiyê ve hate şopandin. rabe nezan. Di roja me ya îroyîn de pirsa rizgarbûn an jî tunekirina nijada mirovatiyê li ber me ye. Dudilî nemirovî ye.

Xwarina xav di nav gel de feydeyên bêkêmasî peyda dike Aborî û Standarda Jiyana Çend Zêde Dike Times

Hêjmarek nebawer a xurek li ser agir tê hilweşandin û ji hêla gelek celebên peeling, paqijkirin û pêvajoyê ve têne çêkirin. Wek mînak mirov dikare bibêje ku 100 gram genimê şînkirî ji nanê spî yê ku ji kîloyek genim tê bidestxistin xwedî nirxek xurektir e. Heman tişt ji bo hemû cureyên din ên ceh, bihûr, sebze û fêkiyan jî derbas dibe. Ger îro em dev ji hemî xwarinên heywanan berdin, zebzeyên ku li cîhanê têne hilberandin dê karibin bi xwe çend qat ji nifûsa heyîya cîhanê têr bikin, bi şertê ku bi rengek xav bêne xwarin. Wateya rastîn a xavxwarinê dê hîn bêtir were fam kirin, gava ku em li ser ked, dem û dravê ku mirov di xerakirina wan xurdeyan de xera dikin, bifikirin û dûv re hemî bifikirin.

lêçû nên bijîjkî yên ku hem ji hêla wezaretên cûrbecûr yên tenduristiyê ve û hem jî ji hêla raya giştî ve hatine kirin bi hêviya rakirina xerabûna ku di organên me de ji ber tunekirina heman maddeyên xwarinê têne çêkirin. Ez amade me ku rastiya gotinên xwe bi delîlên berbiçav nîşanî her kesê ku bixwaze di vê mijarê de hûrguliyên din hebe, bidim. Dîrok tu carî berpirsiyarên desthilatdariyê yên ku di vê mijarê de xemsariyê nîşan didin û guhên xwe ji van heqîqetên qîrîn re girtine, ji bo ku girêdayiyên xwe yên kesane rewa bikin, efû nake.

Tenê du sedem dikarin ji bo redkirina wan prensîbên xav-xwarinê hebin. An divê ew ragihînin ku ew tercîh dikin ku hebûna nexweşiyan tehemmul bikin ne ku mirovahî ji "kêfxweşiya" xwarinên pijyayî "mehrûm" bikin û dev ji îmkana pêkanîna rêzek tevahî "destkeftiyên zanistî" yên ku di encamê de bi dest ketine veqetînin. ji keda pir dijwar an, bi performansa ceribandinên bingehîn ên ku ji hêla min ve hatî pêşniyar kirin, divê ew îspat bikin ku, dûrî rizgarkirina mirovan ji nexweşiyan, xavxwarina bi rastî bêtir zirarê dide wan. Vê yekê ew ê pir ne gengaz bibînin. Ji ber vê yekê tu alternatîfek wan nemaye ji bilî ku xwe bispêrin aqilê xwe yê yekem, ku nemirovahiya tund a wê ji her kesî re diyar e.

Ji ber vê yekê ez li ser navê hemû zarokên bêguneh daxwaz dikim ku dijberên xamxwarinê nerazîbûnên xwe ji çapemeniyê re ragihînin, da ku bersiva wan rast bi dest bixin û raya giştî bigihêje fersendê ku encamên pêwîst derxîne û xwe ragihîne. biryara dawî û rast.

Divê her kes Rawiya Rast û Yekgirtî nas bike Materyalên Laşê Wî

Her kes xwediyê yek ji tevlihevên serbilind e fabrîqeyên li cîhanê û ew bi tenê ye ku berpirsiyarê xebata birêkûpêk a kargeha diyarkirî ye. Ji ber vê yekê pêdivî ye ku ew bi hûrgulî bi maddeya xam a rastîn, bêqusûr û yekgirtîya wê kargeha hêja were nas kirin.

Yekitiya wan madeyên xav bi mîqdarên proteîn, rûn, karbohîdartan, vîtamîn, mîneral û kaloriyên ku ji hêla biyologên îroyîn ve di pirtûkên xwe yên li ser xwarinê de hatine destnîşan kirin nayê destnîşankirin. Ne jî ne gengaz e ku meriv wê bi danîna lîsteyên dirêj ên reçeteyên xwarinên pijandî li kêleka hev diyar bike.

Di nav mîlyon û mîlyon salan de û bi hesabên herî rast, xwezaya me ya ecêb madeyên xav ên yekbûyî yên ku ji organîzma mirov re lazim in li hev aniye, di ahengek bêkêmasî û bi qasê pêwîst de li hev kiriye, jiyan daye wan û di sebzeyê de kom kiriye. bedenên di forma şaneyên zindî de.
Tevahiya raza xwarinê di mirin an zindîbûna wan şaneyan de ye.
Di tu şert û mercan de maddeyên ku ji şaneyên mirî pêk tên nikarin ji bo kargeha mirovî bibin madeyên xav.

Divê mirov hesta xwe ya nîsbetê winda neke û li îcadên xwe yên ji sînorên aqil wêdetir şa nebe. Rast e ku biyologan di lêkolîna pêkhateyên xwarinê yên ferdî de gelek zehmetî kişandine û gelek vedîtinên girîng çêkirine, yên ku bi tevahî hêjayî pesindana me ne. Lêbelê, ew hemî destkeftî tenê bi pêşveçûna teknîkî û derûnî ya heyî ya mirov dikare mezin were hesibandin. Li hember hikmeta herî bilind a xwezayê, zanyarên herî navdar jî, bi hemî fêrbûn û keşfên xwe yên bêhejmar, ji zarokek pênc salî mezintir fêhm nakin. Ji ber vê yekê mafê wan tune ku lihevhatin û yekparebûna maddeyên xav ên ku ji hêla xwezayê ve hatine çêkirin xera bikin û zaniyariyên xwe yên zarokatî wekî zanista kamil li ser gel ferz bikin.

Bê şik, di hewldana ketina nav razên xwarinên xwarinê de Armanca dawîn a zanyaran ew e ku hemî wan pêkhateyên xwarinê yên ku ji laşê mirovan re bingehîn in nas bikin, mîqdarên wan ên têkildar destnîşan bikin û wan bi hev re yek bikin. Bi gotineke din, dixwazin bi awayekî sûnî genim an nîskekê amade bikin û bidin jiyandin. Lê tiştê ku mirov piştî hezar salan keda bênavber nekariye bi dest bixe, îro xweza bêpere pêşkêşî me dike. Em bêtir çi dixwazin? Ma em çu gumanên ku bi şehrezayiya wan re hevaheng dikin hene

kaî nat an girêdayiya goş t mirovan teş wî q dike ku bêaqiliyên herî bêbawer bike?

Ya herî bêaqil û xeternak e ku em bifikirin ku em bêtir hewce ne proteî n an pêkhateyên xwarinê yên din ên ku di laş ên nebatan de hene. Ger ev yên paş î n tenê mî qdarên piçû k ên proteî nan hebin, ev tê vê wateyê ku laş ê me ne hewceyî bêtir e, ji ber ku organî zma me tam bi wan mî qdaran di heyama bi mî lyonan sedsalan de hatî çêkirin û pêş ve xistin.

Hin kes pir hez dikin ku bi berdewamî li ser laş biaxivin-materyalên avahiyê. Heger proteî nên heywanî yên "temamî hevseng" û "xwarinên xurek" bilindahiya her nifş î bi qasî milî metreyekê zêde bikira, î ro bilindahiya mirovan dê jixwe çend metreyan zêde bibû ya.

Vî tamî nên sû nî yên ku bi girseyî têne hilberandin çu carî nikarin wekî pêkhateyên xwarinê bibin sedemek pir eş kere ku pir caran di nav pênc hû rdeman de piş tî ketina laş ê mirovan ew fonksiyonên organî zma me bi tevahî rawestî nin; bi gotineke din me diavêjin ber mirinê.

Kurtbî niyek xemgî n e ku meriv her xwarinek taybetî wekî çavkaniyek vî tamî nek taybetî an ji pêkhateyek din a xwarinê were hesibandin. Hemî pêkhateyên organî k hema hema ji heman pêkhateyan pêk tên, lê ew di taybetmendiyên xwe yên fizî kî û kî myewî de ji ber cû dahiyên di pêkhate û avahiya molekulî de cû da dibin. Ji ber vê yekê, her kes dizane ku alkol û ş ekir ji heman hêmanên kî myewî (karbon, hî drojen û oksî jen) pêk tên, lê ew di reng, çêj û xuyangê de pir cû da dibin. Çû k bi yek cure tov an dexl di qefesan de tên xwedî kirin û heywanên kedî jî gelek caran tenê bi yek cure gihayê tên xwarin. Lê dî sa jî , ev afirî dên xwe yên proteî n, rû n, vî tamî n û mî neralên tam ji yek celebê xwarinê ku ji wan re hatî dayî n digirin.

Dermankirina nexweş iyan bi vî tamî nên derewî n, antî biyotî kên wêranker û jahrên cû rbecû r ceribandinên bêhêvî ne ku ne li ser sedemên etiolojî k û bingehî n, lê li ser daneyên nî ş ankirî , diyar û nakok in.

Ti vî tamî na çêkirî nikare hevsengiya ecêb a vî tamî nên xwezayî yên ku li ser agir hatine şewitandin vegerî ne; tu jehr nikare fonksiyonên biyolojî k ên normal ên organ û rijênên dejenerekirî birêkû pêk bike; tu antî biyotî k nikare şû na antî biyotî kên xwezayî yên ku di metbexê de hatine rû xandin bigire.

Ajal bi lêdanê birî nên xwe derman dikin. Avêtin û salixdana wan bi taybetmendiyên bakterî kujî ve girêdayî ne. Lê belê, derzên zilamekî pijandî ji taybetmendiyên weha bêpar in. Xewxwar ji xetera sermayek cidî bi riya sazû mana derzên ku ji hêla tevnên rî ya bêhnvedanê ve têne derxistin diparêze, lê yê ku pijandî tî rêjên xurmik û salixdanê çêdike, lê dî sa jî nikare li hember heman xetereyê li ber xwe bide.

Serdema Pijandin-Xwarina Serdema Ku Tevdebû n e, Xweraperestî û Mî krob Serwer Serdest in

Bijî jkî ya nû jen bi tevnek tevlihev a xurafeyên pû ç dorpêçkirî ye. Tevahiya çalakiya bijî jkî li ser bingeha daneyên semptomatî k, xuya, xapandin û nakok e, dema ku prensî ba herî bingehî n û bingehî n di nav jibî rkirinê de hatiye veş artin. Ev rastiyek e ku XEBATKIRINA HER FABRÎ KÊ JI BERXWEDANA HER FABRÎ KÊ JI LI SER PÊKIRINA YEKEKÎ YA XAMÊN INTEGRAL TÊN LI SER MENDAZIYAR DE YE. Di vê rewş ê de, XWAMÊN INTEGRAL YA FABRÎ KA MIROVAN HINEYÊN SEWZÊN ZINDÎ NE ÛTI DIN NE.

Ji çend serkeftinên teknî kî serxweş , mirovê î royî n xwe di zenî ta ş aristaniyê de xeyal dike, lê di rastiyê de ew jiyanek kabû sê ya herî primitive, nexwezayî û hovane dikiş î ne.
Bi giş tî di warên siyasî , aborî , exlaqî û tenduristiyê de hiş û hestên mirov bi rêve dibin û kirinên wî bi girêbestên nefret û xurafeyên pû ç têne rêve kirin. Pirsgirêkên herî bingehî n û bingehî n ên jiyanê ji bî r dikin, mêr mijarên pir piçû k ên girî ngiya duyemî n mezin dikin û wan vediguherî nin pirsên jiyanî , û dû v re gelek dem û çavkaniyên winda dikin, diafirî nin.

dijminatî , okyanû sên xwî nê rijandin û wêranî û wêraniya gerdû nî belav kirin.

Dî roknasên paş erojê bi rengên herî nefret xêz û bacên ku ji hêla dagî rkerên biyanî ve hatine standin boyax kirine. Lê î ro, dema ku serkêş iya dewletê digirin, zilamên ku wekî medenî û ronak têne hesibandin, hincetên qanû nî yên cû rbecû r bikar tî nin da ku ji sedî 90-ê dahata giş tî ya gelê xwe desteser bikin da ku girêdayi û daxwazên xwe yên kesane têr bikin. Ew teş wî qê hilberî na titû n, vexwarinên alkol û bê alkol, ç ay, kakao û qehwe dikin, ku ev hemû tendurustiya gel diş kî nin, û paş ê xwe serbilind dikin bi zêdebû na dahata hikû metê ku ji wan ç avkaniyan werdigire. Her weha dibe ku bavê bêaqil ê malbatekê bi pereyên xwe yên hindik ku bi hesabê lî reyek ku ji hêla zarokên xwe ve hatî xerckirin û , ya xerabtir jî , bi bihaya giran xirabkirina tenduristiya wan bi dest xistiye, dilxweş bibe.

Ku pêş nî yar û pêş niyarên heyî yên vî tamî n û mî neralên takekesî bigihî jin encamên bikêr ç i jî ji vê rastiyê diyar dibe ku, ji ber dilxwaziya tiryakê ya her hêzdar, adetên xwarinê yên mirovahî hêdî hêdî li ser ş êwazek tirsnak pêş ve diç in ku teş wî q dike. hilberî na xwarinên xeternak ên kêmbû na vî tamî n û mî neralan. Bêyî herî kêm bêhnvedan û bêhnvedanê, bi berdewamî kargehên hilberî na titû n, vexwarinên alkol û bêalkool, biskuvî , ş î rî n, qeş a, sosî s, konserve, nanê spî , margarî n û cû rbecû r madeyên xeternak derdikevin holê.

Ev hemû di jiyana xwe ya rojane de vê yekê î spat dikin mirov ne bi aqilê hevpar, lê bi girêbestên wêranker û xurafeyên pû ç ên taybetî yên mirovatiyê yên pijyayî têne rêve kirin.
Di vê dinyayê de gelek kom hene ku xwe bi pirsên piç û k û duyemî n ên bi berjewendiya hiş k ve mijû l dikin.
Ji niha û pê de, divê erka sereke ya mirovê medenî ew be ku li dijî tiryak û xurafeyên her wesfê, kampanyayek lezgî n û bibiryar bike. Ev yekane rêgeza bingehî n e ku mirov wê pê re bike

bigihî je wê jiyana pir, aş tiyane, rehet, saxlem, dirêj û bextewar a ku wî her gav xwestiye.

Belgeya konkret li ber ç avên min e. Bi riya xav-xwarinê ne tenê min canê xwe xilas kir, lê min xwe ji wan nexweş iyên ku hertim ezab dikiş andim jî rizgar kir û min ew xewna dilş ewat a mirina zû ji xwe dû r xist. Di 61 saliya xwe de, dema ku kedxwar dev ji kar berdidin û diç in teqawî tbû nê, min ji nû ve tenduristî , hêz, hêz û enerjiya xortekî 25 salî bi dest xist.
Bi mehan bi dawî , ez rojê 16 saetan dixebitim, bêyî ku ez hestek herî kêm a westiyayî bibî nim. Ez pir pê bawer im ku ez ê ji nû ve bi tevahî heyama jiyana mirovekî pijyayî bijî m.

Gelek caran hatiye gotin ku divê mirov bixwe ji bo bijî û ne ji bo xwarinê bijî . Niha dem hatiye ku em î spat bikin ku ew kî ne ku xwarinê ji bo armancê ne û ne armancek e. Bila kesên wiha ji min re bibin mî nak, dakevin qadan, di dozek hevpar de destên xwe bidin hev, li dijî her jana mirovatiyê têbikoş in û rê li ber jiyanek nû û bextewar ji hemû mirovahiyê re vekin.

Mijarên ku di vê pirtû kê de hatine niqaş kirin ne pirsên pispor in ku divê li piş t deriyên girtî werin nî qaş kirin. Ew mijarên ku mirovahî bi tevahî eleqedar dikin û divê bi eş kereyî bêne hesibandin da ku her kes bikaribe madeya xav a rastî n a laş ê xwe nas bike.

Erka hemû kesên ku bi tenduristiya xwe û zarokên xwe re eleqedar in ku dengê xwe bilind bikin û daxwaz bikin ku kesên li dijî prensî bên xamxwarinê ne, rexneyên xwe ji ç apemeniyê re ragihî nin, da ku ez bibim xwedî . fersend ku bersivên guncav bidin wan û bi vî rengî gumanbariya raya giş tî ya li hember doktrî na xamxwarinê ji holê rake.

Pêvok

Xwendevanên pirtû kên min ên li ser xamxwarinê bi gelemperî hem bi ş exsî û hem jî bi nivî skî serî li min didin û hû rguliyên parêzek taybetî ya xavxwarinê dipirsin. Naha, xavxwar ji bo sibê bernameyek taybetî tune,

xwarinên nî vro an êvarê. Kengî bixwaze, tiş tê ku bixwaze û bi qasî ku î ş ta wî bixwaze dixwe. Lê belê ji ber ku xwarinxwarinên ku bi saet û zagonên xwarinê yên taybet re fêr bû ne, dixwazin pergala xavxwarinê jî di bin hin rêgezan de bi rê ve bibin, bila wusa be. Tu zirareke wê ya taybetî tune.

Bê guman, ji ş iyana kesek tenê wêdetir e ku meriv reç eteyên hû rgulî bixebite û pêş ekên cihêreng plansaz bike da ku hejmareke mezin ji xwarinên nû tê de hebe. Bêhejmar cû rbecû r xwarinên pijandî û xwarinên dejenerebû yî yên ku em î ro dibî nin hêdî hêdî , di nav hezar salan de û bi hewildanên bi hezaran mirovan hatine pêş ve xistin.
Gava ku mirov di dawiyê de pê bawer bin ku awayê herî maqû l ê xwarinê xavxwarinê ye, gelek cû reyên xwarinên xweş dê di ş evekê de xuyangê xwe bikin.

Bi ş ertê ku ew ç end hefte ji dema ku ew bi gelemperî di ç êkirina xwarinê de derbas dike veqetî ne, her jinek malê dê bikaribe, li gorî kêfa xwe, cû rbecû r xwarinên nû yên ecêb bi tevlihevkirina gelek xwarinên xav ên ku li ber destê me hene, bixebite; û bi vê yekê, ew ê di heman demê de menuya gelemperî dewlemend bike. Ka em malbata xwe ji xwe re mî nak bigirin.

Piş tî ç end ceribandinan ez gihî ş tim wê encamê ku xwarinên wek dexl, dexl, kartol, batil û mejî , ku xwarina wan a xav ji hêla xwarinên narkotî kê ve ne mumkun tê dî tin, dikarin bi mî qdarên cû rbecû r werin tevlihev kirin da ku salatên wusa xweş ç êbibin. hetta goş tê herî bawermend.

Em genim, nî sk, nî sk, fasulye û hwd.
Dema ku ew di rojek an du rojan de dest bi ş î nbû nê dikin, em wan bi ava nû diş on. Dû re em vê avê ji ser xwe vedikiş î nin, qapaxekê dipêjin û têxin cî hek hênik. Di vê rewş ê de, ew dikarin sê-ç ar rojan bêne xwarin. Di heman demê de dibe ku ew bi tirî , gû z, xurme û gelek xwarinên din re bêne girtin an jî bi salatên cû rbecû r re bêne tevlihev kirin.

Dema ku em dixwazin seleteyê amade bikin, genim, nî sk û hwd di makî neya mî deyê re derbas dikin, kartol û gêzeran li ser hû rik hû r dikin.

grater; paş î em xiyar, tomato û pî vaz bi kêrê dixin pariyên zirav û î sota kesk û ç end cure sebzeyên kesk diş kî nin.

Em niha hemû yan tev li hev dikin û rû nê zeytû nê yê xav, ava lî moya teze û piç ek ava biharê ya teze lê dikin. Mirov dikare gû z, tirî , xurme û hwd. Hejmarên têkildar ên pêkhateyan bi tama kesane ve girêdayî ye. Di havî nê de xwarina seleteyên weha bi qeş a xweş e.

Bi esasgirtina awayê amadekirina vê seleteyê, bi karanî na her cure hêş î nahî û cû rbecû r sebzeyên din, wek î spenax, salon, birî stan, behî v û bi giş tî , bi karanî na cû rbecû r seleteyan bi ç êj û xuyangên cihêreng gengaz e. Baxç eyên me yên sebzeyan ç i peyda dikin, lê hêmanên bingehî n ên seletê dexl, dexl û kartol in.

Divê ev selete bibe xwarina bingehî n a hemû mirovahiyê. Ev xurek ku hem ji bo dewlemend û hem jî ji bo feqî ran xwarina herî bêkêmasî ye, xwedî avantajên tendurist, hêzdar, têrker, xwar û erzan e. Ew xwarinek e ku hemî faktorên bingehî n ji bo jiyanek dirêj û tendurist dihewî ne. Li dijî hemû nexweş iyan reç eteyek e. Fêlekek ji vê xwarinê, tevî fêkiyek piç û kek zêde, ji bo hewcedariyên rojane yên zilamek têr dike û di heman demê de parastina ç êtirî n li hember her cû re nexweş î peyda dike.

Li ber ç avan nirxbû na nisbî ya hin cureyan ji fêkiyên ku di zivistanê de kêm in, hin kes difikirin ku xavxwarina wê hingê pir biha ye. Ew difikirî n ku yê xavxwer divê hemû salan ji fêkiyên teze pê ve tiş tek nexwe. Ev, helbet ne rast e. Mirov hene ku xwarinek mezin bi mî qdarek beredayî fêkî diqedî nin. Eger kesên weha wê fêkî yê bi tenê bi pareke nanê ku bi gelemperî dixwin bixwin (lê helbet di forma xav a genim de), ew ê xwe bi tevahî têr bibî nin. Bi vî awayî hem ji mesref û hem jî ji tengasiya amadekirina xwarinên kelandî , ç ay, penêr û her cure xwarinên din ên dejenere xilas dibin.

Hin xurek hene, wek genim, gûz, zebzeyên kok, ku di hemû demsalên salê de tenê di bihayên wan de guheztinek hindik tê dîtin. Wekî din, dema ku ew di demsalê de ne, dibe ku ji fêkiyên teze sûd werbigirin; Ji ber vê yekê, dema ku tirî pir bin, em dikarin xwe bi piranî bi titan, bi tirî û fêkiyên din jî têr bikin.

Di zivistanê de gelek cûreyên fêkiyên xwezayîyên hişkkirî di nav ava sar de têne rijandin, dibin kompota xav û bi kêfek mezin têne xwarin. Di vê kompoteyê de em dikarin hin nîsk, fistiq, genimê şînayî, toza qerdim an jî vanilla û hwd lê zêde bikin. Kompota xav di zivistanê de xwarina herî biha ye û di heman demê de xwarina herî xweş e.

Ji xeynî xwarina gûz, bihîv, fistiq û gûzên xwezayê ku bi fêkiyên din ên hişkkirî re têkel dibin, em dikarin wan jî hûr bikin û di cûrbecûr cûreyên din de bikar bînin, an jî dikarin wan bi gûzên nebatî yên xav an jî kompotên cûrbecûr tevlihev bikin. Şêrîniya herî xweş a xavxwaran "Halva" an jî şîrî nahiya gûz, bihîv an fistiqan e. Vana tên pelçiqandin, li gor tama xwe bi qerdim, vanîl an jî safran tên bixurkirin û li çarçikên biçûk tên birîn. Ev Halva bi kêfa herî mezin bi sebzeyên kesk ên cihêreng tê xwarin. Dibe ku ew di pelê saltoyê de were danîn û wekî celebek sandwîç were xwarin. Ava ku bi ava lîmoya teze re têkel dibe vexwarina herî baş e ku meriv dikare bide zarokan.

Di encamnameyê de, dîsa pêdivî ye ku meriv pir bi bîr bîne rewşek girîng ku divê her gav li ber çavan were girtin. Di heyama destpêkê ya xavxwarina tiryakê de dibe ku cûrbecûr nerehetiyan bijîn, ku ev yek dikare ramanê bihêle ku xwarinên xav ji wan re zirardar in û wan qels bikin an jî nexweş bikin. Pêdivî ye ku ji bîr mekin ku hemî têgînên xelet û felaket ên heyîyên di parêznameyê de eslê xwe ji wan bandorên eşkere û nakok in. Ji ber vê yekê, nîşanên derve divê qet nebe hincetek ji bo nîvco hiştina kar. Pêdivî ye ku meriv li benda encamên dawîn bimîne, ku dibe ku çend hefte an meh werin. Lê heke carinan xwarinên pijandî bi xwarinên xav re werin tevlihev kirin, dibe ku ew encam pir dereng bimînin û ne bandor bin an jî qet xuya nekin.

Nerehetiyên wan ji reaksiyonên dermankirinê pê ve ne tiştekî din in û bi berxwedana ku ji wan re tê nîşandan ew ê karibin xwe ji hemû nexweşiyên naskirî û nenas rizgar bikin.

Di nav wan nerehetiyan de ya herî mayînde, bê guman, xwestek e xwarina pijandî. Lê belê, divê her tim li ber çavan bê girtin, ku pêlên "birçîbûnê" yên ku di van şert û mercan de têne hîs kirin, ne ji hêla şaneyên normal an saxlem, lê ji hêla şaneyên dejenere, bêkêr û neçalak û ji hêla jehrên ku di laş de têne berhev kirin têne hilanîn; bi gotineke din, bi nexweşiya ku organîzmayê xera dike. Ji ber vê yekê, tam bi sebirkirin û berxwedaniya li ser wê hesta "birçîbûnê" ye ku em ê karibin wan jehran ji holê rakin, ji hebûna şaneyên bêqîmet xilas bibin, temamkerê lazim ên hucreyên çalak ava bikin û carek din ji bereketên Tenduristiya te başbe. Berxwedana her saetê ya wê "birçîbûnê" di têkoşîna me ya li dijî nexweşiyê de serkeftinek e.

Tehran, 1963

***

BEŞA DUYEM

Avakirina Organîzma Mirovan

Mijarên ku ez di vê pirtûkê de behsa wan dikim, ne pirsgirêkên pispor in. Ew pirsên ku bi tevahî mirovahiyê re têkildar in. Ew bandorê li hemû kesên xwedî laş û dijîn dikin; Ew hemû yên devê wan û dixwin eleqedar dikin. Ji ber vê yekê ez her gav hewl didim ku bi zimanekî herî sade binivîsim, encamên xwe li ser dane û argumanên giştî esas bigirim, bêyî ku nivîsa xwe bi hûrguliyên zanistî û termînolojiya nehesibandiye ku ji têgihîştina piraniya xwendevanên min wêdetir e, bigirim. Di argumanên xwe de, ez pişta xwe nadim gelek daneyên eşkere û nakok ên ku di laboratîfê de bi rêgezên bêkêmasî hatine bidestxistin an, hîn xirabtir, li ser hîç texmînên xelet ên ku li ser van daneyan hatine damezrandin. Delîlên ku ez pêşkêş dikim qanûnên xwezayê yên bêbawer in û encamên gelemperî yên ku ji hêla bingehîn ve têne wergirtin

tecrubeya, û ku her 'ferdekî li her quncikek cîhanê dikare bi hêsanî ji xwe re biceribîne û verast bike.

Di rastiyê de, têgihîştina xamxwarinê ew qas hêsan e ku dikare bi du hevokên sade were berhev kirin: Afirînerê laşê mirov madeyên xav ên têkildar jî afirandiye; Bi şertê ku em wan madeyên xav bi tevahî radestî laş bikin, bêyî ku destwerdanê li wan bikin, laşê mirov dê heyama jiyana xwe ya tevahî temam bike bêyî ku nekeve ber ti nexweşiyan.

Her kesê ku têra xwe zelal be ku wateya rastîn a wan her du hevokan fam bike û pê fikir û ramana pêwîst bide, dikare bi hêsanî têbigihîje ku pergala xwarina mirovê îro di çi rewşa nebaş de ye. Her weha ew dikare bi heman rehetî bibîne ku di sedsalên borî de di warê têkoşîna li dijî nexweşiyên mirovî de, mirovan serî li rêyên xelet û xeternak didin û ji bilî vê, ew hemî rêgez bi rastî pir hindik têkiliya wan bi sedemên bingehîn ên nexweşiyan re heye. .

Piştî salên lêkolînek baldar û ezmûna kesane ya bingehîn, îro ez Bê şik û guman heye ku pergala xwezayî ya xwarinê ne tenê mirovatiyê ji her cûre nexweşiyan rizgar dike, lê ew ji bo her mirovî jî jiyanek ecêb dirêj a tijî aramî, bextewarî û rehetiyê peyda dike.

Jiyana mirovê îroyîn kabûsek xedar e, bi gunehên bêhejmar, girêdayi û xirabiyan dişewite. Bi rastî, ji bo ku meriv bi tevahî xirabiyên mirovî bi tevahî were vegotin, bi hûrgulî adetên wî yên xelet ên xwarinê were jimartin, bi hûrgulî xirabiya xirab a edetên wî were destnîşan kirin û di dawiyê de yek bi yek nîşan bide, hewce ye ku bi hezaran cildan tijî bibin. yek ji wan awayên şaş ên cihêreng ên têkoşîna li dijî wan xirabiyan. Lê kêşeya herî pêşîn li pêş me ew e ku her mirov bi zelalî bizane nexweşî çawa çêdibin û rêbaza radîkal a ji holê rakirina wan nexweşiyan bi yekcarî çi ye.

Di serî de, pêdivî ye ku meriv zanibe ka organîzma me çawa ye ava kirin û xwarin çi ye.

Wekî ku em dizanin, jiyana li ser gerstêrka me yekem car di forma organîzmayên yek-hucreyî de xuya bû. Dûv re, ew laşên yekxaneyî yên takekesî bi hev re hevkarî kirin da ku komên cihêreng ava bikin û organîzmayên pir-hucreyî biafirînin. Hevkariya destpêkê ya çend şaneyan di nav demê de bi qasî ku ji mîlyonan şaneyan zindiyekî zindî dide çêdibe.

Her xaneyek bi serê xwe organîzmek tevlihev e, lê wusa ye zîndewer qonaxên xwe yên cuda yên pêş ketinê hene. Zîndewerên yekxaneyî yên herî seretayî amebayên avahîya herî bingehîn bûn, ku di nav avê de bê armanceke diyar diçûn. Karên wan tenê ew bû ku li xwarinê bigere, bixwin, bihûnin û bi pêvajoya hêsan a dabeş kirina xwe di duduyan de zêde bikin.
Organên wan ên digestive yên bingehîn hebûn, ku her ku diçe hêdî hêdî pêş ve diçûn. Di qonaxeke paşîn a pêş veçûnê de, wan şaneyan xwe li hev kom kirin û organîzmayên pirhucreyî ava kirin. Bi gotineke din, dev ji jiyana xwe ya bêarmanc a ferdperestiya veqetandî berdidin, ew derbasî jiyana hevkariyê dibin, ku her şaneyek xwedan fonksiyonek taybetî ye ku di şêwaza giştî ya çalakiyên kolektîf de pêk bîn

Jiyana takekesî ya mirovê seretayî, berî wî bidin ber hev tewra dikaribû rast biaxive, bi jiyana hevkar a neteweyên mezin ên îroyîn re, ku komên cûda yên mirovan bi hev re dixebitin. Lê di civaka meya pêş keftî ya îroyîn de jî mirov dikare karekterên bêkêr, ehmeq, parazît û sûcdar bibîne ku bav û kalên me yên lal ên rojên seretayî tînin bîra xwe. Lêbelê, mexlûqên weha bi merivên jêhatî û jêhatî re mil bi mil dijîn.

Heman tişt di laşê mirovan de jî rast e, ku hucreyên bêkêr, parazît di qonaxek pêş keftî ya pêş keftinê de li kêleka şaneyên pir bikêr hebûna xwe ya sist dimeşînin. Laşê mirov xwedî sazî û dezgehên xwe yên cihê ye, ku bi navên gewde, organ, pergal û hwd. Van organ û pergal fonksiyonên xwe bi hewildanên hevdem ên komên taybetî yên şaneyên pispor pêk tînin. Balkêş e ku ev şaneyên pispor bi alîkariya amûrên taybetî û fonksiyonên xwe yên taybetî pêk naynin

alavên ku li derve hatine çêkirin; belkî her yek ji wan bi xwe, bi tevahiya avahiya xwe ve, vediguhere kargehek pir tevlihev.

Ji ber vê yekê, şaneyên ku gurçikan çêdikin, bi amûrên avjenî û parzûnkirinê yên taybetî ve têne dabîn kirin ku bi wan şaneyên ku ji xwînê vediqetînin û bi mîzê re nepakî û jehrên ku ji organîzmê re zirardar in derdixin; xaneyên rijên madeyên xav ên pêwîst ji şilava navxaneyî (ku maddeya xav di xwarinên pijandî de şopek jê tune) digirin û, wan vediguherînin hormonan, digihînin laş; şaneyên masûlkeyan xwedan hêza girêbestê ya taybetî ne ku rê dide wan ku tevgerên laşî bikin û karên mekanîkî yên giran bikin; di dawiyê de, hucreyên nervê bi darên fîberan têne hêz kirin ku bi wan re fermanên mêjî ji tevahiya laş re têne şandin. Ji ber vê yekê her yek ji şaneyên ku laşê mirovan pêk tînin, kargehek tevlihev a avahiyek taybetî ye ku di fonksiyonên xwe de ji yên cîranên xwe cûda dibe, ji şaneyên neynûk, por, hestî, masûlk û rîyan bigire heya şaneyên mêjî.

Bê guman, ew ê pir balkêş bûya ku temam bûzanîna avahiya şaneyan û xwezaya hemû çalakî û pêvajoyên ku di wan de pêk tên. Lê her çend bi mûcîzeyekê mirov bikaribe bikeve nav hemî razên veşartî yên şaneyan û fonksiyonên wan ên pirreng, pêdivî ye ku ne tenê bi hezaran, lê bi mîlyonan cild ji bo danasîna wan tijî bike, di heman demê de ku her yek ji me hewcedarê bi dehan jiyanê ne. ji her tiştê ku hatî nivîsandin tenê nêrînek kurt bistînin.

Berevajî îddîayên xwerû yên hin pozbilindên pozbilind, mêro di derbarê van mijaran de bi rastî agahdariya pir hindik heye. Bi her pêşveçûna xwendina xwe re diviyabû ku ew bêtir û bêtir pê bawer bibûya ku zanîna ku wî karî bû bidest bixe, beşeke bêdawî ya tiştê ku hîn jî ji wî veşartî ye. Lê dîsa jî, bi çend serkeftinên teknîkî serxweş, mirovê îroyîn xwe di zenita kamilbûna zanistî de xeyal dike û bêyî ti rê û astengî ew bi kêfa xwe bi wê mucîzeya mucîzeyan, organîzmaya mirovî dixemilîne. Di rastiyê de, ew ew qas nefsbiçûk e ku bi riya ya herî tirsnak

ji bo ku nexweş iyên ku di wê organî zmê de derketine holê çareser bike û bi jahrên hî n bitirstir ew CERBÛNÊN dî n û har dike. Ji ber ku bi rastî , heta niha ji aliyê cerribandin, cerribandin û HÊN BI CERBÛNÊN Zêdetir tiş tek nehatiye kirin. Herweha, ew wan ceribandinan ne tenê li ser heywanên belengaz ên bêparastin, lê di heman demê de li ser laş ê xwe, li ser zarokên xwe yên delal, li ser tevahiya mirovahiyê dike. EW BI GIHÎ Ş TIN ARMANCA XWE TU WIYÊN DIN NABÊ.

Lê divê em her gav rastiyek nayê î nkar kirin li ber çavan bigirin: zilamek ku haya wî ya rast ji xebata demjimêrek asayî tune ye, divê tu carî nekeve ser tamî rkirina wê, ji tirsa ku bi tevgerek xelet a hêsan a destan tevahiya mekanî zmayê têkeve nav tevliheviyê. Ceribandinên ku zanyarên î ro li ser laş ê mirovan têne kirin, dikarin bi kiryara bêaqil a karkerê ku çend rojan di kargehekê de xebitî , hewl dide ku makî neyên wê ji hev derxe û ji nû ve bicivî ne were berhev kirin.

Di rewş a nexweş iyek akû t de dermanker her dem xweza ye, lê ya dermankirin bi karî geriya dermanan ve girêdayî ye, di heman demê de di gelek rewş an de dema ku nexweş î di encama rasterast ya karanî na dermanan de qursek kujer digire, mirin her gav bi riya xwezayî ya nexweş iyê ve tê hesibandin. Pêdivî ye ku were destnî ş an kirin ku di nexweş iyên kronî k de, derman, wekî qaî deyek, rewş ê girantir dikin û organî zmê xera dikin.

Wê demê, dema ku organên wî dest bi nerêkû pêk xebatê bikin divê mirov çi bike? Gelo li cî hanê kesek heye ku bi hemû hû rguliyên organî zma mirovî re bi heman awayî bizanibe, wekî endezyarek bi hû rguliyên hemî pêkhateyên cû da yên kargeha xwe, heya lû tkeya dawî n agahdar be? Helbet na. Wekî ku min li jor jî got, tamî rkirina her mekanî zmayê dikare tenê ji wî pisporê re were spartin ku jêhatî û jêhatî ye ku hemî beş ên makî neya diyarkirî ji hev veqetî ne û wan dî sa li hev bicivî ne. Lê mirov ji gihandina vê armancê di rewş a bedena xwe de çiqas dû r e!

Wê demê divê mirov di ş ert û mercan de çi bike? Ma divê ew destên xwe li hev bicivî ne û xwe berde ber behreyên qedera çarenû sa xwe, an divê ew

bi îcadên berdewam ên jehrînên nû û bi ceribandinên dîn ên ku bi wan têne kirin, bela serê xwe bînin? Ne yek û ne yê din. Xweş bextane, rêbazek bilez û pir hêsan heye ku bi wê yekê mirov dikare xwe ji hemî nexweşiyan rizgar bike.

Dema ku endezyar kargehek çêdike, bi riya matematîkê hesaban ew qalîteya û mîqdara hemû madeyên xav ên ku ji bo wê kargehê pêwîst in, û her weha lênêrîna ku divê ji bo xebitandin û domandina makîneyên wê were girtin destnîşan dike. Dûv re ew garantiya jiyana xebitandinê ya kargeha diyar dike, bi şertê ku talîmatên wî bi baldarî bêne bicîh kirin.

Xwarin çi ye?

Mîna ku her endezyar hesabên berfireh dike da ku diyar bike madeyên xav ji bo kargeha ku wî sêwirandiye bingehîn e, ji ber vê yekê bi hesabên herî rast, Xwezaya ecêb madeyên xav ên pêwîst ji bo hemî heywanan, tevî Mirovan, pêş xistiye.

Dema ku em dixwazin kargehek asayî ava bikin, berî her tiştî em avahiyek guncaw çêdikin, paşê em hemî makîneyên pêwîst û dînamo tê de bi cîh dikin û di dawiyê de jî ji bo ku kargeh dest bi hilberînê bike, em sotemeniya pêwîst dabîn dikin. û madeyên xav. Naha ji ber ku organîzma mirov xwedan avahiyek pir tevlihev e, madeyên xav ên wê bi heman rengî xwezayek tevlihev in, ku ji gelek maddeyan pêk tê.

Xwezayê di vî warî de xebateke mezin kiriye. Di serî de, ji bo avahiya sade ya şaneyan, malzemeyên avahîsaziyê yên hêsan amade kiriye, ku li gorî celebê şaneyan diguhere. Ji ber vê yekê, hucreyên por cûreyek taybetî ya materyalên avahiyê, yên neynûkan celebek din dixwazin. Heman tişt ji bo şaneyên masûlkeyan, gewr, demaran û hwd. Lê şaneyên avahiyeke wisa sade heta niha tu feydeyê nagirin; her yek ji wan divê êdî bi alavên guncaw ên li gorî fonksiyona wê ya taybetî were peyda kirin, ji bo vê yekê hê bêtir materyalên avahiyê hewce ne. Paşan,

pêwî st e wan ş aneyan bi enerjiyê dabî n bike û madeyên xav ên pêwî st ji bo xebatên hilberî na rijênan peyda bike.

Xwezayê bi î radeya xwe ya bêserû ber van hemû yan li hev kom kiriye malzemeyên ku hejmara wan digihêje deh hezaran. Her yek ji wan materyalan mî qdara xwe ya rast heye. Ji ber vê yekê, ji cû reyek maddeyek em dikarin hezar gram, ji celebek din tenê yek gram, ji sêyemek bi qasî hezarî gramî hewce bikin. Di hemû kargehan de qaî deya xebitandinê ev e. Pêwî st e ku ew materyal her gav di mî qdarên pêş wext de li ber hucreyan bin. Bi taybetî , pêdivî ye ku baldariyek taybetî were girtin da ku pê ewle bibe ku yek ji wan di berhevoka berhevokê de tune be.

Her mirov, zana û sade, dewlemend û feqî r, yekane xwediyê laş ê xwe ye û yekane derhênerê wê cî hana mucî ze ya galaksiyên hundurî n e.

Balkêş e ku hemû zindiyên li ser vê dinyayê, ji An Ant an jî Sparrowek ji Fî lan re, wê berhevoka berhevokê nas bikin û ji bo hewcedariyên xwe yên xwarinê bi tevahî bikar bî nin.

Pir paradoks e, ji destpêka ş aristaniyê ve mirov bi tenê, wekî î stî snayek yekane li seranserê cî hana berfireh, ji hestên xwe derketiye û yekitiya materyalên ku ji bo bextewariya wî hewce ne bi tevahî winda kiriye. Loma jî bi ş ev û roj di laboratuar û atolyeyên xwe yên lêkolî nê de dixebitî , her cure ceribandin û ceribandinan dike, malzemeyên bi vî rengî yek bi yek keş f dike, di kargehên xwe de bi lez û bez ç êdike, navên xerî b ji wan re ç êdike, wan di nav qutiyan û ş û ş eyan de datî ne. , û wan li seranserê dinyayê belav dike, da ku mirov wan daqurtî nin û birçî nemî nin. Û ji van hemû yan re dibêjin zanist.

Bêyî ku zanibin ka ç i dikin, zanyar ketine nav de qada li dijî xwezayê. Ew zilamên ku ji ber tiryakê kor bû ne, nikanin bibî nin ku bi mî lyon û mî lyon salan û bi hesabên herî rast diya me Erd, di Tenduristiya xwe de li hev kom kiriye, di nav nebatan de kom kiriye û tevahî tijî kiriye.

dinya bi wan pêkhateyên pir xurek ên ku wan tenê dest pê kiriye, yek bi yek nas bikin.

Hemû zîndewerên cîhanê ji dûndana heman bav û kalan, lê di nav demê de wan rêgezên cûda yên pêş veçûnê girtine. Cûdahiya anatomîkî û fîzyolojîkî di navbera mirov û heywanên din de di bingeh de pir hindik e.

Mîna mirovan, wan heywanan jî dil, pişik, kezeb, gurçik, xwîn, hestî, mêjî û hwd. Organên wan tam heman pêkhateyên xurek daxwaz dikin ku organên mirovan. Çewtiya herî mezin a ku biyologê lêkolîner kiriye ev e ku li şûna ku xwe bispêre rastî û daneyên giştîyên weha, dem û hewldanek zêde li ser lêkolîna pirsgirêkên bi tevahî duyemîn, piçûk û nakok xerc kiriye, ku bi wan mejiyê xwe girtiye û hişê xwe tevlihev kiriye. wekî ku di destê wî de ne û zanîna xwe li ser encamên ku bi ceribandinên bingehîn bi dest xistine bingeh digire.

Divê em bala xwe bidin ser wê yekê ku gava heywanek li daristanê pelek "piçûk" ji dara xwe dibire, bi vexwarina wê pelê "hêsan" hemî hewcedariyên laşê xwe têr dike. Di wê pelê yekane de, xwezayê hemû ew maddeyên ku ji bo avakirina şaneyên nû di laşê wê heywanê de hewce ne, berhev kiriye; ji bo wan şaneyan ji hev cuda bike, wan xwar bike û enerjiyê bide wan, û di dawiyê de jî madeyên xav ên bingehîn ji bo gewheran peyda bike.

Bi kurtasî, ew pel ji bo madeyên xav bi tevahî hevseng pêk tê organîzmaya heywanan; Ew pel ji bo heywanekî Xwarinê rast e.

Hemî Cûreyên Zebzeyên Raw Bi bingehîn ji wan pêk tê Heman pêkhate

Ger heywanê jorîn, ji xeynî wê pelê nikaribî tiştekî ji bo xwarinê peyda bike, neçar be ku bi mehan an bi salan bi wî cûre xwarinê debara xwe bike, laşê wî dê kêmasiya vîtamînan an jî pêkhateyên din ên xurek ji bo vê yekê hîs neke. Heger tu ferq nake

li ş û na pelê darê, hin riwekên din hene.
Ya girî ng ew e ku xwarina ku ew dixwe, XWEZAYÎ Û NEDAŞ e.

Gava ku ew pî vakek arî didin ber hesp an kerê, ew qet xema xwe nadin ser wê fikrê ku dibe ku mî qdara proteî n an vî tamî n ji heywanê re têrê neke, her ç end em baş dizanin ku heywan jî , mî na mirovan, hewcedarê wan in. her cure vî tamî n, mî neral û pêkhateyên din ên xurek.

Her kes bi zelalî dikare bibî ne ku bijartina xwarinên li ber destê bi hezaran cû reyên heywanan ew qas kêm e ku qet fersenda wan tune ye ku hilbijêrin û tiş tê ku ew dixwazin bixwin hilbijêrin. Ew mecbû r in ku bi ç end cû reyên xwarinên hevpar ên ku li taxa wan a nêzî k peyda dibin bijî n.

Digel vê yekê, em nekarin di nav wan de yek bû yerek avitaminosis an kêmasiyek din a xwarinê bibî nin.

Ger hû n xwarinên ku ji hêla wan heywanan ve têne vexwarinê bixin nav laboratû warên biyologan, di her yek ji wan de ew ê ç end maddeyên bi kalî te û mî qdarên cihêreng bibî nin. Dû v re ew ê ji we re bibêjin ku di nebatek taybetî de ew qas proteî n, ew qas rû n û ewqas pir vî tamî nek an ya din heye. Bi vî awayî di her nebatê de ew ê 10-15 pêkhateyên ku wan peyda kirine bihejmêrin û bi baldarî mî qdarên wan yek bi yek diyar bikin. Tewra di fêkiyên herî dewlemend de jî hejmara pêkhateyên ku di vedî tina wan de biser ketine bi tundî kêm bû ye. Di rastiyê de, ev yek î spat nake ku her yek ji wan xwarinan tenê ji deh an ç end pêkhateyên ku ji hêla wan ve hatine dî tin pêk tê; lêbelê, ev nî ş anek e ku jêhatî bû n û ç avkaniyên wan ên teknî kî ji bo analî zkirina tam û destnî ş ankirina bi kalî te û hejmarî ya hemî pêkhateyên ku di laboratû ara xwezayê de hatine cem hev ji bo ku laş ê zebzeyê yê diyarkirî bidin nasandin, ne bes in.

Wateya wê yekê ye ku di xurekên taybetî de wan karî bû n tenê wan ç end cureyên pêkhateyan kifş bikin; yên mayî ji wan veş artî mane.

Sedema sereke ya vê yekê jî maddeyên keşifkirî ye

ji hêla biyologan ve ne pêkhateyên bingehîn ên wan sebzeyan in, lê ew pêkhateyên ku di sebzeyên cihê de bi awayên cihêreng xuya dikin. Di ketina laşê heywanan de, ew pêkhate ji nû ve têne perçekirin û sentez kirin, di vê pêvajoyê de pêkhateyên nûyên li gorî hewcedariyên organîzmê têne çêkirin.

HEMÛ sebzeyên ku JI ALÎ HEWLAN VE DIKE

JI HEMAN PÊŞ BERÊN BINGEHÎ PÊK BIKE

Di bingeh de, hemî sebze ji sê çînên sereke yên maddeyan pêk tê. Yek ji wan av e ku ji bo me hemûyan nas e. Em dizanin ku em nikarin bê av bijîn, û dibe ku em baş bi bîr bînin ku çavkaniya herî paqij û ewledar a ku ji me re tê zanîn ew e ku di fêkî û sebzeyan de tê dîtin. Dûv re, rûkal tê. Ev maddeya ku çarçoweya laşên nebatan pêk tîne, form û hişkiyê dide wan. Xwarin di organên heywanan de nayê perçekirin û asîmîlekirin; bi awayê fetisandinê ji laş tê derxistin. Lêbelê, ew hêmanek bingehîn a parêza heywanan e. Heger rovî tunebûya û xwarina ku ajalan dixwar bi tevahî bihata perçekirin û asîmîlekirin, roviyên ku jê derdixin tune bû û bi demê re ew ê biqeliş in û hişk bibûna. Lêbelê, ecêb e ku meriv bêje, gelek kes ew qas kurtbîn in ku, rovî wekî "bêhêz" dihesibînin, ew bi qestî wê ji xwarinên xwe derdixin, ji ber vê yekê hema hema hemî mirovahî bi qebizbûnê dikişînin. Bi gotineke din, sedema sereke ya qebizbûnê nebûna xwar di parêzê de ye. Lê ji bo ku em vegerin ser mijara nîqaşê, ji sê çînên maddeyên di fêkî û sebzeyan de ya dawîn xurek bi xwe ye, ku ji hêla organîzmê ve bi tevahî tê xêzkirin û asîmîlekirin.

Cûdahiyên bingehîn ên di navbera sebzeyên cihêreng de ji guherînên di mîqdarên têkildar ên wan sê çînên maddeyan de derdikevin.
Ji ber vê yekê, cûdahiya sereke di navbera giya û fêkiya hevpar de ev e ku di berê de rûkala serdest e, di heman demê de fêkî tenê ji mîqdarek nermalav pêk tê, bi gelek xurekên konsantrekirî û mîqdarek têr av. Ji ber ku avahiyek taybetî ya

Organên wan ên dehandinê û şiyana wan a rijandinê, çargoşe dikarin giya biperçiqînin û bixurînin, xurekên ku kêm tê de belav bûne derxînin û yên mayî jî ji laşê xwe derxin. Bi vî awayî hin ajal ji gîha zuwa an jî xîzê xwarinê distînin; deve li ser mêşên çolê û kerê li ser giyayên herî zirav dikare jiyanê bide domandin.

Ji vê yekê, em dikarin encamek girîng derxînin ku hemî sebze ji bo domandina organîzmayên heywanan maddeyên pêwîst dihewîne, tenê di hin sebzeyan de ew bi rengek belawela xuya dikin, di hinên din de ew pir konsantrekirî ne. Di nav xwarinên xwezayî de yên herî bi xurek gûz, bihîv, dexl, bihik, kartol, gêzer, mûz, tirî û hemû fêkiyên din in. bi gotineke din, ew xwarinên ku mirov ji devê heywanên din derxistiye û ji xwe re kiriye. Lê dîsa jî, gava ku pirsa xavxwarinê tê nîqaşê, heman mêrik bêşerm vedigere: "Ez çawa dikarim bê xwarina pijyayî xwe bixwim?" Gotineke riswatir ku mirov nikare li cîhanê bibîne, lê mixabin girêdayiya cesedxwarinê mirovahî ew qas kor kiriye ku bi rastî ew bersiva asayî ya piraniya mirovan e. Kesên ku nebûna ezmûna hewce ne di wê rewşê de ne ku fêhm bikin ka ew madde çiqas dewlemend û xurdemenî ne û ji bo têrkirina hewcedariyên me yên rojane çiqas hindik e. Di doza min de, ji min re sal derbas bûn ku ez gihîştim rastiyê. Lê ez ê paşê li ser vê yekê bêtir biaxivim.

Ew hêmanên xurek ên ku di fêkiyên darê de bi awayekî komkirî têne dîtin, di pel, bar û şaxên wê de jî kêm belav dibin. Heywaneke mezin a mîna gêrîkan xwe bi pelên daran dixwe. Dema ku gûçikek piçûk a darekê li ser darek din tê tamkirin, ew çiqilên xwe derdixe û di dawiyê de fêkî dide.
Ev nîşanek eşkere ye ku gûçik hemî pêkhateyên bingehîn ên ku ji bo avakirina fêkiyek diyarî bingehîn in dihewîne.

Niha, ew pêkhateyên bingehîn çi ne? Ew atom in, ku dibe ku wekî piçûktirîn perçeya kîmyewî ya ku nayê dabeşkirin têne hesibandin

hêmanek ku dikare beş darî guherî nek kî myewî bibe, û molekulan, ku perç eyên herî piç û k ên hêmanek an pêkhateyek in ku bi gelemperî dikarin hebû nek cihêreng rêve bibin. Hemî nebatên xwarinê hema hema ji heman hêmanan pêk tê, ji hêla nî sbet û rêzikên cihêreng ên ku ji wan pêkhateyên cihêreng têne ç êkirin, di form, reng û tama xwe de ji hev cû da dibin. Wekî din, qulik û pez tam wek hev in. Dema ku di zikê pez de tê guheztin, ç êlek avahiya xwe ya molekulî diguherî ne û dibe pez.

Di navbera fêkî û mirovan de hevbendiyek bi heman rengî heye.

Hemî jiyana sebze û heywanan ji pevguherî nek ebedî pê ve ne tiş tek e û gera atoman. Li vir e ku ecêb û xwezaya mezin xwe destnî ş an dike. Em deqek deqek ku ji serê pinekê ne mezintir diavêjin erdê. Piş tî ç endan hêdî hêdî ş î n dibe, paş ê ş ax û pelên xwe derdixe û di wextê xwe de fêkî dide. Dû v re ew dibe ç êlek, hesp an mirovek ku demekê li vê dinyayê digere û dû v re atomên xwe vedigerî ne Dinyayê. Li wir, di bin bandora zindî ya ronahiya rojê de, ew atom ji nû ve zindî dibin, jiyanek nû di nav wan de tê vedan û ew careke din vediguherin heman nebat û heywanan, da ku ç erxên bêdawî yên afirandinê ji nû ve bidomî nin.

Lê ji bo ku ew organî zmayek zindî ç êbike, divê laş ê zebzeyê temam û JIYAN be. Bi ser de jî , bi tu awayî ne bes e ku xwarin tenê zindî be; xwarina nebatî ya bêkêmasî divê AKTIV be û NE DEWLET be.

Tecrû beya dirêj nî ş anî me daye ku ç û kên qefesê jê razî ne tovên hiş k bi tenê. Bi tovên xwe yên hiş k hin xwarina teze jî dixwazin. Cû reyek taybetî ya wan tovan an jî xwarina teze ne pir girî ng e. Xwarina bêkêmasî dikare bi hilbijartina cû rbecû r tov an dexl û pêvekirina wê bi her cû re fêkiyên nû yên sebzeyan re were bidestxistin.

Ev rastî me digihî ne wê encamê girî ng ku xwarina herî kamil piş tî ku piç ekî zuha bibe êdî ji bêkêmasî bû nê namî ne. Paş an

em çawa dikarin wan maddeyên ku ji tenûr, metbex û çenên makîneyên qermiçî dertên, wekî xwarin bihesibînin?

Lê dîsa jî zîndewerên ajalan di çend mehên zivistanê de dema ku ji xwarinên teze bêpar dimînin zirareke cidî nabînin.
Çimkî ew kêmasiyê di demsala bihar û havînê de, dema ku hemû xweza ji nû ve zindî dibe, temam dikin. Xwezayê ew bi wê awayê jiyanê ve girêdaye. Tovên hişkkirî, dexl û dexl, bi rastî, xwarinên zindî ne, lê di rewşek bêhêz û razayî de ne. Xweş bextane, ew dikarin bi hêsanî werin hilanîn, çalakkirin û veguheztina xurekên bêkêmasî yên ku di nav avê de bin û rojek an du roj di hewaya sar de bimînin. Ji ber vê yekê, bi vexwarina tenê genimên şînbûyî (aktîfkirî) derfeta mirovî heye ku di hemî demsalên salê de û li her quncikek Cîhanê de xwarinek bêkêmasî peyda bike. Dûv re ew dikare bi hezaran xwarinên mayî yên teze û dilxweş bikar bîne da ku cûrbecûr bixe nav parêza xwe û jiyanê xweştir bike.

Jiyan rêxistina enerjî û madeyê ye. Dema ku em dixwazin makîneyek çêbikin, em li gorî nexşeyê hemî beşên pêwîst berhev dikin, û gava ku hûrguliya paşîn qediya, makîneyê dixebitîne. Faktora ku fabrîqeya mirov dixe nava tevgerê, bi navê giyan e, ku bi hemû pariyên din re tevdigere, avahiya organîzmê temam dike û dixe tevgerê.

Taybetmendiyên Proteînên Taybet, Vîtamîn û Mîneral û Ji Hemî pêkhateyên Xwarinê yên Kesane

Divê êdî bingehek ji bo nîqaşê ava nebe

Di beşa paşîn de me dît ku hemî laşên zebze yên xwarinê ji wan pêk tê heman hêmanan, û ku cudahiyên di taybetmendiyên kîmyewî û fizîkî de ji ber cudahiyên di pêkhatina wan û avahiya molekulî ne. Mixabin, biyologan ev rastiya nerazî paşguh kirine û tevahiya zanistiya xwe li ser pêkhateyên cihêreng ên tevlihev ên ku wan di xwarinên de dîtine bingeh girtine. Serxweş ji keşfên ku di laboratûwarên xwe de hatine kirin, wan çavên xwe li wê laboratûara ecêb a xwezayê girtine ku em tovek ew qas piçûk radestî wê dikin.

bi çavê rû t bi dijwarî xuya bibin û di berdêla wê de, di nav çend hefteyan de, xwarinên herî bêkêmasî yên ku hemî hewcedariyên laş ê me di her warî de têr dike têne pêş kêş kirin. Lê ew wê behremendiya xwezayê ya bi comerdî ji holê radikin, an jî wê diş ewitînin û wêran dikin, piş t re di laboratû warên xwe yên belengaz de, hin madeyên mirî yên ku ji dû r ve diş ibin wê, amade dikin. Niha ew bi nav û jimareyên curbecur rêzê li van tevliheviyan digirin û di serî de organên xwe û yên zarokên xwe yên bêguneh xera dikin.

Ji ber vê yekê, ew dibêjin ku di nav tirî de çend maddeyên cû da dîtine ku di tirî de pêkhateyên weha û yên wisa hene, mîna ku tiş tekî din tê de nebin. Ew di derbarê hemî xwarinên xwezayî û nexwezayî de heman tiş tî dikin, û xwarinên ku ew tê de yek ji wan pêkhateyan peyda dikin ji me re wekî çavkaniyek xurekê hatî destnîş an kirin tê pêş niyar kirin. Di encama kurtbîniyek weha de, xwarinên herî zirardar wekî xurekên bi tevahî hevseng têne xuyang kirin û berû vajî.

Tenê qelemekê hildin û lîsteyek ji maddeyên ku biyologan di xwarinên ku ji çêlekê de têne peyda kirin de peyda kirine: goş t, kezeb, mêjî, dil, ş îr, hingiv û penîr. Naha werin em bibînin ka ew dikarin hemî wan maddeyên di kelmêş , kevçî an di giyayên çiyayî yên hevpar de bi rengekî yeksan tespît bikin. Helbet na. Lê dîsa jî kes nikare vê rastiyê înkar bike ku madeyên xav ên ku ji bo çêkirina laş ê çêlekê diçin ew nebat in; yanî ga bi tevahî ji wan giyayan çêdibe. Ger em xwarinên ajalan ji bo heywanên goş txwar wekî xwarinek bi tevahî têra xwe bihesibînin, ev ji ber wê ye ku tevahiya laş ê nêçîrê bi çerm, hestî, xwîn û goş tê xwe ve û ya din jî bi hemî ş aneyên xwe yên zindî yên saxlem re, xwedî nirxek xwarinê ye. ji ya giya re. Lê ş îr, rû n an goş t ji hev cuda çi nirx daye? Her yek ji wan xwedan perçeyek bêdawî ya nirxa giyayê hevpar e û bi ş ertê ku ew di rewş a xav de be. Li ser tiş tên ku ji hêmanên xurek ên wan maddeyan piş tî pijandinê dimîne, ne hewceyî zêdekirinê ye. Ji ber vê yekê, dibe ku em nirxa rast a xwarina ş î r an goş tê ku bi sedsalan ji hêla mirovên sade ve hatî pesend kirin fêm bikin!

Ji ber vê yekê, bila em nirxa rastîn a hemî reklamên ku teneke û tenekeyên bêhejmar cû reyên ş îrê hiş kkirî û bêhejmar dixemilînin dadbar bikin.

Dadmendî daxwaz dike ku ji niha û pê de kesên ku van reklaman belav dikin bên girtin û bi tundî bên cezakirin, ji ber ku berpirsyariya mirina bi milyonan zarokan li ser milê wan e.

Ez qebû l dikim ku mirov her û her ji bo fêrbû na tiş tên nû , têkeve nav razên xwezayê, berfirehkirina asoya zanî na xwe ye. Bi taybetî girî ng e ku her xwediyê kargehekê xwe bi razên maddeyên xam ên ku ji bo kargeha wî pêwî st in nas bike.

Bila zanyarên lêkolî ner lêkolî nên xwe di nav ç ar dî warên laboratû warên xwe de bihêlin heya roja ku ew bi serkevin nebatek ji tovek ku bi tevahî ji pêkhateyên sentetî k ên ku di atolyeyên wan de hatine ç êkirin mezin bikin. Wê demê aqilmendiya wan wê bi aqilê xwezayê re bibe yek. Lê cî hana me jixwe tijî tovên weha ye, ku bi wan re em xwarina herî têr a ku hemî hewcedariyên bingehî n ên laş ê xwe têr dike werdigirin. Ew xurek ji kêmasiyek piç û ktir azad e.
Tu maddeyek jê kêm nabe; tu maddeyek zêde ne; her pêkhateyek bi kalî te, hejmar û fonksiyona wê bi hesabên herî rast têne destnî ş ankirin.

Ew ji me re dibêjin ku hû n proteî nan bixwin, ji ber ku proteî n ji bo tenduristiyê baş in. Lê divê em ç iqas bixwin? Ji bo hewcedariyên me yên rojane jimarek bi gelemperî lihevhatî heye? Ji bo avakirina avahiyekê kerpî ç pêwî st in, lê bê guman em nikarin kerpî ç ên bêserû ber li hev bixin an jî bê hawan deynin ser hev.

Teknî syenên nû derketine qadan. Ew koç ber bû ne endezyarê pispor ê ç end kargehên kompleks û niha ew dixwazin wan kargehan bi xwe biparêzin û bixebitî nin.
Li her derê perç eyên madeyên xav ên ku bêhemdî hatine berhev kirin hene. Her yek ji wan bi bêhemdî ç i ji destên wî tê û bi hêsanî dide ser kargehê. Yek keviran, yê din hesin; yekî sêyem gil hildigire, ya ç aremî n av. Vana hemî bêyî nexş eyek an sêwirana sabî t li hev kom dibin, û dû v re ew diç in û hêj bêtir û bêtir tî nin.
Gelek maddeyên organî k û î norganî k bi berdewamî xwe ç êdikin

xuyabûnî. Meriv makîneyê bi hindek maddeyek dide xwarin û dibêje ku ew bikêr e; yekî din wê bi kepçeyek madeyek duyemîn tijî dike û dibêje ku ew hîn bikêrtir e. Ji ber vê yekê her kes fabrîqeyê bi tiştê ku ew xeyal dike wekî pêkhateyên madeyên xav ên wê yên rast, dixeniqîne. Ceribandin têne kirin, ceribandinên bêdawî. Ji hêlekê ve çend kesên gêj wan madeyên xav dane ber agir; ji aliyê din ve, her kes bi lez û bez e ku çi bermayiyên ku dikare ji axên ku dişewitîne hilde û wan bide nav noza kargehê.

Bi xwezayî têra xwe, kargeh dest bi karê neqanûnî dike. The more her ku kargeh bê rêkûpêk bixebite, ev pisporên nûjen hewqasî hewildanên xwe zêde dikin. Ji bo ku li rê û malzemeyên nû bigerin bi vî alî û wî alî dimeşin. Di wê qelebalixiyê de ew pêkhateyên kîmyewî yên herî bingehîn ên maddeyên xav pêl dikin, dihelînin an dişewitînin. Dema ku dibînin ku hewldanên wan bê fêde ye û rewşa kargehê gav bi gav ber bi xirabiyê ve diçe, hîn bêtir ber bi çolê ve diçin û maddeyên bi tevahî nû ku bi madeyên xam ên kargehê re tune ne, peyda dikin. bi alîkariya wan hewl didin ku karûbarên kargeha xwe bi rêkûpêk bikin. Ji bo demekê, yek ji wan maddeyên nû qêrîna kargehê radiweste, yekî din qîrîna wê ya qul dike, ya sêyem leza xebitandina hin mekanîzmayan kêm dike, lê ya çaremîn, berevajî vê yekê, wan bêtir lez dike. Ev guhertin ji wan re nîşanên baş xuya dikin; ew ji şahiyê bazdidin û wek zarokên biçûk destên xwe li çepikan dixin û dû re li maddeyên "bi hêztir û bibandor" digerin. Carinan, hin beşên kargehê bi tevahî dev ji xebata xwe berdidin an jî ew qas nerêkûpêk dixebitin ku ewlehiya cîranên xwe dixe xeterê. Wê demê mêr jêhatiya xwe ya herî mezin nîşan dide. Ew parçeyên "bêkêr" bi hostayî jê dikin û diavêjin.

Ne ecêb e ku ew hemî hewldan bi têkçûnek tam bi dawî dibin û yek li pey yekê kargeh zû ji kar têne avêtin. Lê endezyarên belengaz hêviya xwe winda nakin.

Ew di ceribandinên xwe yên bêhêvî de bi israr in, red dikin ku endezyarê rastîn ên wan kargehan, cewhera wan, ku wan înkar kiriye bi bîr bînin.

Berawirdkirina domdar a laşê mirov bi kargehekê re bi wateya mecazî nayê kirin. Lewre laşê mirov bi rastî kargehek e wek hemû kargehên din, bi vê cudahiyê ku ji kargeheke asayî pir aloztir e û pêkhateyên wê ewqasî piçûk in ku piraniya wan ji mirovan re nayên dîtin û nayên fêmkirin.

Mîna endezyarên li jor, biyologên me ceribandinan dikin li ser mirovan bi amûrên herî tirsnak ên li ber destan, bi xwarinên herî bindest ên gengaz, bi cûrbecûr amadekariyên sentetîk û bi hemî jehrên kujer ên ku ji bo mirovahiyê hatine zanîn. Ew lîsteyên bêdawî bi navên bêdawî yên maddeyan diweşînin û bi pêşniyarên xwe yên xapînok mirovan ji rê derdixin. Her yek tişta ku jê hez dike pêşniyar dike, her yek tiştê ku tê hişê wî dibêje, li gorî qaîdeya tilikê bi rengekî rast tevdigere.
Bi hezaran cild tijî dikin û cîhanê bi wan diherikînin, li radyoyê gurr dikin, di rojnameyan de reklaman çap dikin.
Lê her tiştê ku ew dikin derew in, her tiştê ku dibêjin nakok in.
Ew maddeya herî zirardar wekî pir bikêrhatî nîşan didin, lê ew karanîna tiştê bingehîn qedexe dikin. Di vê tevliheviya wehşî û tevliheviyê de, nivîskar bi xwe di nav çîçeka şik û bêbiryariyê de digerin, dema ku temaşevanên wan matmayî û matmayî radiwestin.
Di vê navberê de, mixabin, yên herî nêzê me ji vê jiyanê bi mîlyonan, ne hewceyî berî wextê xwe yê guncan, diterikînin.

Ez bang li hemû mirovên xwedî hiş û esilzade yên li seranserê cîhanê dikim ku derkevin ji xemsariya wan a bêhal, eger tenê ji bo tenduristiya xwe û ya xizm û xizmên xwe. Bila destên min bidin hev da ku em bi hêza xwe ya yekitiya xwe çavên mirovahiyê vekin, adetên xwarinê yên çewt ên heyî sererast bikin û rê li wan qetlîamên hovane berdin.

Bila her yek ji me çavên xwe veke û bi baldarî li skandalên sosret ên ku şaristaniya nûjen riswa dikin temaşe bike. Bi helwesta şaş a zanyarên me, qazanc û spekulator daketin qadan. Xwarinên herî zerardar û hovane yên sexte bi serbestî wekî çavkaniyên dewlemend ên vîtamînan têne reklam kirin.

vekirî ji raya giş tî re tê firotin. Di nav wan de biskuwî t, ş î rî n, vexwarinên nerm ên wekî Coca-Cola û lî monade, goş tên gemarî , ş î rên hiş kkirî û bi hezaran xwarinên cihêreng ên din hene, ku bi tevahî ji pêkhateyên xwe yên herî girî ng bêpar mane û bi taybetî jî dibe sedema nexweş iyan û kuş tina mirovan. Madeyên herî meraq ji vir û ş û nde tên berhevkirin, bi hev re têne tevlihev kirin, di teneke û kartonan de têne dagirtin, bi tî rêjek dirêj ji navên heywanên heywanan ên ku xuya dikin zanistî têne navnî ş kirin û wekî amadekariyên "dietî kî " bi bihayên giran têne firotin ji raya giş tî ya dilpak re Bijî jkiya nû jen heta radeyekê hatiye bazirganî kirin ku laboratû arên taybet ji sedî 50 komî syonek didin bijî jkan li ser dozên ku ji nexweş ên ku ji wan re têne ş andin. Ger mirov bixwaze wêneyek berfireh ji hemû gendeliyên cî hana î royî n re pêş kêş bike, divê bi sedan cildan tijî bike. Heya nuha, ez ne bi kêfa xwe me ku ez wî karî bikim.

Di vê navberê de, biyolog di lêkolî nên xwe de vî tamî nek diyar dikin. Piç ek paş ê ew kifş dikin ku ew ne pêkhateyek hêsan e, lê kompleksek berfireh a bi dehan madeyan e, ji bo her yek ji wan navek hilbijêrin. Hêdî hêdî ew dibî nin ku vî tamî nek taybetî di nebû na yên din de hêza xwe nî ş an nade, an jî dibî nin ku, bi ketina organî zmê re, maddeyek diguhezî ne yekî din û hwd.

Bandorên vî tamî nên sû nî li ser laş ê mirovan eş kere û nakok in. Mêr kerpî ç ên xaniyekî rêz bi rêz û bê hawan datî nin û dû re ji bo ku wê xeletiyê rast bikin, bermî leke mezin ji hawanê nebaş amade dikin û bi carekê re dirijî nin ser avahiyê. Li ser rû yê derve yê kerpî ç an disekine, ew hawan ji bo demekê avahiyê ji ba û baranê diparêze, lê nekeve nav girêkên di navbera kerpî ç an de û helbet qet nagihî je tebeqeyên hundurî n ên avahî . Carinan mî qtareke zêde ya wê hawana derewî n tê bikaranî n; hingê her avahiyek ku bingehê wê hinekî lerz e, bi tenê dirû xe. Tiş tê ku carinan di dema derzî lêdana vî tamî nan de ç êdibe, dema ku nexweş yekser piş tî derzî lêdanê dimire ev e. Meriv ç awa dikare maddeyek ku hindiktirî n mî qdara ku merivek di hundurê xwe de dikuje wekî maddeyek nuwaze nî ş an bide

pênc deqe ji ketina wê di laşê mirovan de? Meriv wê kengê bi ser hişê xwe ve biçin û dev ji van bêaqiliyên xwe berdin? Digel gelek têkçûn, dilşikestî û bextreşiyan jî, mêr di riya xwe ya xelet û felaket de bi israr in, yek gavê jî paş ve naçin.

Pirtûkên nû bi berdewamî xuya dikin; lîste û pêşniyarên teze tim li yên kevin tên zêdekirin û lehiyek bêdawî ya jehrê bi domdarî ji kargehan diherike nav organên mirovan. Weke ku heye, bi hezaran cild li ser xurek û mijarên girêdayî hatine nivîsandin, hemî bi dîtin û nêrînên cihê, hûrgulî û hûrguliyên cûda, navnîş û tabloyên cihêreng.

Em ji bo bîskekê bifikirin ku pirtûkên ku li ser kesan hatine nivîsandin vîtamîn û pêkhateyên din ên xwarinê, pêşniyarên xurek û navnîşa parêzên taybetî hemî rast in. Wê hingê em dikarin bipirsin ka gelo ev bi rastî pergala pratîkî ya xwarina mirovan e û gelo yên ku dixwazin li vê dinyayê bijîn di bin hewcedariya xemgîn de ne ku ew hemî pirtûkan ji dil hîn bibin. Wê demê bi milyonan, yên ku li çiya û newalan, li gund û mezrayên dûr dijîn û fersenda wan tune ku xwe bi lîste û tabloyên xwarinên weha nas bikin, wê çi bibe? Divê ew ji birçîna bimirin?

Na, hevalên hêja, ji torba xwe ya xemsariyê şiyar bibin, ji ber ku ew ne awayê jiyanê ye ku ji bo mirovan hatî destnîşankirin. Jiyanek wisa bi rastî jî ne jiyan e; ew kabûsek e. Divê em di helwesta xwe ya li hember pirsgirêkên xwarinê de vegerek tam û tavilê pêk bînin.
Divê weşanên li ser pêkhateyên ferdî yên xurek û parêzan werin rawestandin û hemî reçeteyên vîtamînên çêkirî û dermanên jehrîn bi yekcarî werin sekinandin.

Tenê rêyek heye ku mirovatiyê ji wê kabûsê carekê û her dem azad bike, ew jî danasîna guherînek radîkal di şêwaza jiyanê û adetên xwe yên xwarinê de ye. Pêdivî ye ku ev adet bi vî rengî werin guhertin ku pergala rast a xwarinê bi jiyana mirovan re bike yek û li hev bike. Wê hingê bijartina di navbera pêkhateyên xwerû yên kesane de dê êdî ji armancek bikêr re xizmet neke û mirov dê êdî nefikire li ser parêzên taybetî. Tenê wusa bi tevahî hevseng

Xwarin ji ber ku xwedî nirxên xwerûyên wekhev in, divê li malê werin hilanîn; bi gotineke din, divê her yek ji wan xwarinên ku mirov dixwe, bi serê xwe bibe xurekek tam.

Divê xwendevan nefikirin ku rêberiya tevahiya mirovahiyê pir dijwar e li ser wê riya ecêb. Ew tenê li ser rûyê xuya dike. Ez bi xwe di hemî qonaxên wê re derbas bûm, ez dizanim ku ji dijwarbûnê dûr, ew karek pir hêsan e, ku ez amade me ku hemî dem û hêza xwe jê re terxan bikim.

Divê em şert û mercên wisa biafirînin ku ji bo dewlemend û feqîr, mezin û piçûk, hînbûyî û sade jiyanek bi tendurist pêk bînin bêyî ku di bin berpirsiyariya domdar de bin ku di navbera xwarinên ku ji hêla wan ve têne vexwarin de hilbijartinek mecbûrî bikin. Wê demê bijartina xwarinê dê li gorî hesta meya çêjê were destnîşankirin, daxwaz û daxwazên me dê di hilbijartina xwarinên xwezayî de bibe rêberê me yê ne xelet.

Dibe ku em ji her tiştî bipirsin ka biyolog li çi digerin û çi armanca wan a dawîye. Dibe ku ew bi xwe jî têgihîştinek zelal a armanca xwe ya dawîn tune, lê ez ê ji wan re bibêjim. Ew hewl didin ku fêr bibin ka laşê me ji bo jiyanek tendurist pêdivî bi kîjan maddeyên hewce dike. Ew dixwazin ku fonksiyona rast a her vîtamîn û her mîneralek di laşê me de destnîşan bikin. Ew kifş dikin ku vîtamînek diyar mezinbûna me teşwîq dike, ya din me li hember enfeksiyonan diparêze, ya sêyemîn diranan xurt dike û hwd. Lê ji dêvla ku xwe bixin ber wan hemû tengasiyan, ma ne çêtir bû ku wan tenê carekê serdana daristanên Afrîkayê bikin û ji fîlên li wir bipirsin ka wan çi cûre hebên kalsiyûmê hildane ku fîlên bi hêz mezin bikin, an jî çi cûreyên proteînan. wan xwar kir ku girseya xwe ya mezin kom bikin?

Werin em texmîn bikin ku piştî xebata bi hezaran salan bênavber di dawiyê de digihîjin armanca xwe ya xwestî. Dûv re ew ê karibin hemî pêkhateyên di nav dexlek genim an di laşên din ên nebatî de nas bikin û hûrguliyên tevahîyên fonksiyonên wan ên di laşê me de fam bikin. Lê ya ku ew ew qas bi xîret lê digerin jixwe di destan de û bi pirbûna dewlemend jî heye. Bi vî awayî gihîştine bilindahiya xwe

armanc, armanca ku wan bi zorê hêvî dikir ku di laboratîfên xwe de piştî bi hezaran salan bigihîjin. Wê demê ew bêtir li çi digerin?

Lê divê xwendevan nefikire ku biyolog mirovên bi tevahî bêaqil in. Sedemên wan hene ku wekî wan tevbigerin û ji hêla xwe ve ew sedemên pir xurt û pêbawer in. Çimkî zanyar kesên “şaristanî û kulturî” ne; ew ne zilamên seretayî ne ku di daristanên tarî de rûdinin, ne jî di nav zozan û axûran de dijîn. Wê demê ew çawa dikarin dev ji nanê xwe yê sipî, kêzikên xwe yên xweş û pasteyên xweş berdin û devê xwe bi genimê xav tijî bikin, mîna hovên seretayî? Rast e, helbet, ku di zivirîna genimê bêkêmasî û nanê spî de, ji xeynî nîşa mirî û şekirê, bi dehhezaran pêkhateyên wê yên xurek têne tunekirin, lê ev yek wan xemgîn nake. Ew tu carî nahêlin em ji bîr bikin ku nişka û şekirê bê can jî, "feyda" wan heye. Ew kaloriyên pêwîst peyda dikin da ku germahiya laşê me peyda bikin, dema ku daxwazên organ, rijandin û nervên me ji hêla çavkaniyên "zanistî" yên ecêb ên wekî vîtamînên çêkirî, amadekariyên mîneral, hormonên derewîn û berî her tiştî pirbûna jehrê, yek jê têr dibin. yekî din di hêz û hêzê de.

Di dawiyê de, wê hingê dê çi bibe ji bo pîşesazî, nexweşxane, bijîjk, hemşîre, dermanxane, amûrên neştergerî û alavên din ên mîna? Ji bo peydakirina wan çi xebat nehatine kirin û ji bo çêkirina wan çi ked nehatine xerckirin! Çawa dikaribûn ji bo xatirê wî genimê piçûk dev ji wan hemû "destkeftiyan" berdin? Pêngaveke wiha ne mimkûn e ku meriv bifikire, ne jî di rastiyê de. Pir hindik girîng e ku bi hezaran, na, bi mîlyonan mirov ji ber krîza dil, penceşêrê û nexweşiyên din bimirin. Zûyan dereng divê mirov bi her awayî bimirin, ma ne çêtir e ku ew piçekî zûtir bimirin û xwe ji kul û derdên vê dinyayê rizgar bikin? Jiyana heta 200 salî li cîhaneke ku her ku diçe qerebalix dibe çi feydeyê dide? Hûn şaş nebin ku hûn fêr bibin ku mirovên bi vê helwesta hişê xwe hene. Bi rastî mirov dikare bibêje ku pirraniya mirovatiyê, ji ber ku ji mêtingeriya cesedxwariyê kor bûne, îro bi vî rengî difikirin. Lê ez bi heybet ji hemû cîhanê re radigihînim ku HEMÛ MIROV DIVÊ

Digel vê yekê, ez î nkar nakim ku di hemî deman de armanca rêberiya biyologan xwesteka xizmetkirina mirovahiyê bû . Lê gava ku ew hewlên xwe têkçû n bibî nin, divê bêyî kêliyek dereng prosedura xwe ya xeternak biguhezî nin û di cih de çapkirina hemî pirtû kên ku bi wan mijaran re têkildar in rawestî nin; nexwe ew ê bi rastî laneta nifş ên ku bên. Piş tî ku min hemû rastî û hejmarên nakok ên ku di pirtû kên li ser xwarinê de têne dî tin berhev kirin, min bi baldarî delî lên berdest xêz kir û pî vaz kir û encamek bingehî n derxist ku heta niha di warê xwarinê de ji niha û pê ve divê hemû mirovahî wek hev bifikire. xwarinê wekhev.
Di derbarê vê encamê de divê ne ş ik û ne jî nerazî bû n hebe.

Ji ber vê yekê, ji ber ku pirtû kên ku heta niha hatine çapkirin ku li ser pêkhateyên xwarinê yên takekesî û cû rbecû r parêzên taybetî peywira xwe pêk anî ne, divê ew hemî ji belavokê werin derxistin da ku êdî hiş ê gel bi teoriyên wan ên nerast û nakok nekeve. . Bi gotineke din, divê hemû ew pirtû kên ku li ser fonksiyon û "feydeyên" proteî n, karbohî dartan, rû n, vî tamî n û mî neralan mijû l dibin werin qedexekirin. Ji ber vê yekê divê hemî ew weş anên xeternak ên ku tê de hewil tê dayî n ku î spat bikin ku nirxa hin xwarinên di hin xurekên taybetî yên ku di wan de hene de ye.
Tewra ew pirtû kên ku nivî skarên wan tê de hewl didin serdestiya hin cû reyên fêkiyan li gorî yên din erê bikin jî , divê wekî zêde bêne hesibandin. Herî zêde, lêkolî na pêş erojê dibe ku ber bi ceribandinên gelemperî ve were rêve kirin da ku daneyên pêwî st peyda bike da ku asta pêş keftinê û avantajên yek çî nek xwarinên li gorî çî nên din diyar bike. Mî nakî , dibe ku lêkolî n werin kirin da ku cû dahiyên berfireh di navbera fêkî , dexl, dexl, nî sk, sebzeyên kesk û kok de werin tespî t kirin, heke cû dahiyên weha hebin, bi rastî jî hebin.

Ji niha û pê ve, divê erka serekî ya hemû nivîskar, zanyar, bijîjk, rojnamevan û mirovhezên pêş verû be ku her aliyek zirara mezin a ku ji ber dejenerebûna xurekên xwezayî pêk tê ji raya giştî re nîşan bidin û ji mirovan re şîret bikin ku bê şert û merc teslîmî fermanan bibin. yên xwezayê.

Bedena Rastî û Bedena Derewîn

Xwarinê adetî yê xwarina pijandî bi rastî hevberdana du kesan di yekî de ye; du laşên wî hene. Laşê yekem, MÊRÊ REAL, mirovê rast bi xwe ye, yê ku bi xwarina xwezayî hatiye gazîkirin û hîn jî bi xwarina xwezayî tê domandin. Laşê duyemîn, MIROVÊ DERLIN, bi xwarina nexwezayî, pijyayî, çêkirî hatiye afirandin û tenê bi xwarina nexwezayî jiyana xwe didomîne.

Hemû şaneyên laşê mirov ku bi saxlem, pispor û çalak, jiyanê diparêzin û mirov li ser lingan dihêlin, bi tevahî bi xwarinên xwezayî têne çêkirin, xwarin, xebitandin û şûna wan têne girtin. Ew şaneyên ku hêzê didin masûlkeyan, girêbestên dil birêkûpêk dikin, pêlên mêjî digihînin laş û derz çêdikin. Ji xeynî van şaneyên pir pêşkeftî, şaneyên din jî hene ku hin dişibin şaneyên normal in, lê bi rastî, xwedan avahiya herî bingehîn in, ji bo fonksiyonên pispor ne makîne û mekanîzmaya pêwîst in û bi gelemperî dejenere û nexweş in. Ev xaneyên hanê bi tevahî li ber xerca xwarina nexwezayî û bêbingeh çêdibin, çêdibin û zêde dibin.

Di laşê mirovekî ku bi xwarina pijandî ve girêdayî ye, zilamê rastîn pir hindik digire ode bi rastî. Di rewşa mirovê herî nazik de jî rêjeyek girîng a laş ji şaneyên neçalak pêk tê.

Her gewde an organek hewceyê hejmareke diyarkirî ya şaneyên çalak û pispor heye, lê gava ku pêvek pêdivî ya hucreyên weha çêbibe, avakirina şaneyên zêde di organê de raweste.

wekî din ew ê bi mezinahiyek bêserû ber mezin bibe. Naha, ji ber ku hucreyên çalak tenê bi xwarina xwezayî têne gazî kirin, lê kesê ku bi xwarinê ve girêdayî ye, mîqdara pêwîst ji xwarinên xwezayî nade laşê xwe, organ neçar e ku kêmasiya encam bigire û mezinahiya xwe di nav sînorên maqûl de bi komkirina maddeyek bihêle. hejmarek hin şaneyên neçalak ji xwarinên pijandî têne çêkirin. Hucreyên weha yên bêkêr û parazît di hemû organ û pergalên merivê xwarinê de zêde ne, hestî, neynûk û por jê nayên girtin.

Lêbelê, organîzma hin kesan hîn jî dikare ji bo demek diyarkirî li dijî parêzên nexwezayî têbikoşe. Bi rastî, bi kêmbûna îştah, nexweşiyên mîdeyê, gêjbûn, vereşîn, bêxewî, serêş û rêyên din ên bi vî rengî, ya herî baş ew e ku pêşî li çêbûna zilamê derewîn bigire. Kesên kurtbîn van nîşanên tedbîrê wekî nîşaneyên hin kêmbûna laş dihesibînin, ji ber vê yekê li şûna ku dev ji vexwarina xwarinên nesirûştî berdin, ji bo "xwarin û bihêzkirina" nexweş bêtir karanîna wan teşwîq dikin. Û dema ku di bin êrîşên domdar ên xwarinên "xwarinî" de, têkoşînek dirêj û dirêj bi têkçûna mirovê rastîn re dawiya trajîk tê, organîzm neçar dibe ku dev ji berxwedana xwe ya hişk berde û xwe bi wan xwarinên nesirûştî re "adap bike". Ev sînyala jidayikbûna zilamê derewîn e, yê ku di demek kurt de mîna guran dest bi daqurtandinê dike û bêserû ber mezin dibe. Lê dîsa jî mirovên kurtbîn vê mezinbûnê wekî nîşanek piştrast a başbûnê dihesibînin.

Bi demê re ew berxwedan lawaz bû û îro gihîştiye qonaxa ku gelek zarokên bi du beden tên dinyayê. Zarokên weha hê beriya ku werin dinyayê dest bi zilamê derewîn dikin. Mirovê derewîn di her gavê de li ser qûn û lingên jinan, li ser çîpên qelew ên zarokan, li ser paç û stûyê mêran û li cihên din mirovê derewîn dibîne. Zilamê derewîn fîgurên keçên ciwan ên di destpêka jiyana wan de şikestî dike, mezinan ji kapasîteya wan a kar bêpar dihêle. Di nav dil, gurçik, damarên xwînê, gewr û tevnên mirovan de dikeve û xebatên wan felc dike. Bi giştî mirovê rast dixe nava lepên xwe û gav bi gav wî dihejîne û dixeniqîne.

Dema ku merivê xwarinên pijandî birçîbûna xwe bi vexwarina hin fêkiyan têr dike, ev tê wê wateyê ku di vê kêlîkê de merivê rastîn têr dibe û bêtir viyana wî ya xwarinê tune. Lê zilamê derewîn qet para xwe ji xwarina xwezayî wernegirtiye, ji ber vê yekê ew niha xwarina xwe ya taybetî dixwaze. Tiştê ku meseleyan bi taybetî mixabin ev e ku ew daxwazên xwe yên neyînî bi devê mêrê rast tîne ziman. Hesreta bêhêvî ya xwarina pijandî daxwaza wê cinawirê ye û tu têkiliya wî bi daxwazên zilamê rastîn re tune. Di wê kêlîkê de ku her du azweriyên hovane, tirş û xwestekên neyînî bi hev re dibin yek, ew xwestek diguhezîne dilxwazî.

Li vir e ku mirovê rastîn, bêyî fikir û ramanek, karekî herî nefret dike. Roj bi roj bênavber dixebitî, bi êş û derdên mezin pereyan qezenc dike û dû re bi êş û derdên hîn mezintir, xwarinên xwezayî yên ku bi pereyên xwe yên bi zehmetî kirî, dike maddeyên zerardar, bi rêya xwe wan dide laşê xwe. devê xwe, wan di kanala xwarina xwe de dihewîne, diherike nav xwîna xwe û dide destê wî cinawir, dijminê wî yê herî dijwar, ku ew di hembêza xwe de mezin dike û mezin dike û laşê wî yê nefret bi berdewamî li ser masûlkeyên xwe yên qels hildigire.

Li vir, divê ez ji biyologên ku pesnê proteînan dipejirînin û hêviyên derewîn li ser hêza gumanbar a vîtamînên sûnî ve girê didin, bipirsim ka ew ji wan mêr û jinên ku dema ku li kolanê dihejin û dilerizin, bi zorê nikarin giraniya mezin a vîtamînan bikşînin? zilamê derewîn li ser lingên wan ên bêhêz. Wijdan û aqilê wan kesan li ku ye? Ma ew girseyên rûn û goştên bêkêr nahêlin wan bifikirin? Beriya her tiştî, korbûn fêkiya wan proteînên heywanî yên "bi tevahî hevseng" û nanê spî "hêzdar" e. Tenê hewl bidin ku wan mirovên qelew ji nan û goştê wan bêpar bihêlin û demekê bi zagonên herî bingehîn ên xwezayê wan têr bikin, paşê bala xwe bidin ka ew girseyên şeytan çawa di nav çend mehan de dihelin û winda dibin.

Dema ku em bifikirin ku em çiqas bi hêsanî dikarin ji wan tiştên zêde xilas bibin kelûpelên goşt û bandorkirina başbûnek tam ji hêla herî hêsan û

Rêbaza xwezayî, dibe ku em ji xwe bipirsin kaçima kesên xwedî cihêwaziya akademîk a bilind, bêyî ku tu hêviyek serketinê hebe, serî li cûrbecûr rêyên xeternak û bêwate didin.

Mirovê derewîn ne tenê ji şaneyên dejenerebûyî, ji wan jî pêk tê şilekên zêde, rûn, konkrîton, xwê, jehr û maddeyên din ên zerardar, ku ketine û belav bûne di nav hemî val û tevnên mirovê rastîn de. Her nexweşî, bê îstîsna, di hucreyên mirovê derewîn de tê gotin. Di hucreyên zilamê derewîn de jî kanser çêdibe.

Nexweşî Bi Binpêkirina Zagonên Ji Awa

Tenê du sedem dikarin ji bo hilweşîna kargehek hebin: nebûn hevsengiya madeyên xav û ziyanên rûdayîyên ji derve tên. Tu sedemek din nabe. Ziyanên ku organîzma mirov ji çavkaniyên derve (şewitandin, birîn, jehrîbûn û hwd.) distîne bi hêsanî têne fêm kirin û li ser awayên ku di dermankirina wan de bêne bikar anîn de nakokî tune.

Di nav van zirarên derve de dibe ku zirara organîzmê ya ku ji hêla hemî dermanên dermankirinê yên xweser, vîtamînên çêkirî, mîneral, alkol, nîkotîn, çay, qehwe û her weha gelek jahrên ku bi xwarina pijyayî ve di nav laş de têne çêkirin hene. û di her organê de têne hilanîn.

Yekane madeyên xav ên lihevhatî û bêqusûr ji bo mirovan organîzm nebatên xav in ku ji hêla xwezayê ve hatine destnîşankirin. Guherîna herî hûrdem a ku di wan laşan de tê kirin tê wateya têkbirina ahenga madeyên xav ên vê kargehê; ev yek, tê wateya jihevxistina xebatên rast ên wê kargehê; bi gotineke din tê wateya nexweşiyê. Li gorî zagonên xwezayê, divê ev yek wekî axiomek were hesibandin, ku divê qet guman û cihêrengiya ramanan li ser tune be.
Ji madeyên xam ên fabrîqeya mirovan re NÛRÎNÎN hatiye gotin.

Xwezayê maddeyên xav ên ku ji mirovan re hewce ne bi hesabên wisa rast ç êkiriye ku dema ku em yek berika tirî têxin devê xwe, ew berika piç û k diqeliş e û li seranserê laş belav dibe da ku bêyî î stî sna hemî hewcedariyên xwe peyda bike. Ew berry pêş î avahiya bingehî n a ş aneyên sade ava dike, dû v re hemî mekanî zmaya hundurî n a ş aneyên cihêreng ava dike, madeyên xav ên ku ji bo hilberî nê hewce ne peyda dike, hemî perç eyên pêkhateyê paqij dike û rû n dike û yên ku zirarê dibî nin nû dike, li ş û na pî r û ş aneyên westiyayî ji hêla ş aneyên ciwaniyê ve, sotemeniyê dide motoran û wan dixe tevgerê, germahî û enerjiya pêwî st dide laş û her karekî din ku jê tê xwestin pêk tî

Dibe ku xwendevan meraq bike ka meriv ç awa hene ku carinan bi hefteyan an mehan bi dawî fêkî naxwin û dî sa jî dikarin zindî bimî nin. Bersiv ev e ku, bi gelemperî , tewra narkotî ka xwarina pijyayî ya herî pejirandî jî ji niha û ş û n de hin xwarina xav digire. Carinan ş aneyên normal bi rastî bi hefte û mehan birçî dimî nin, lê ji ber ku fêkiyên xwarinên pir kondenskirî û pir xwerû ne, hejmareke pir hindik ji wan mirov bi rengekî li ser lingan dihêle. Lê eger ew birçî bû n bê maqû l dirêj bibe (ji ber ku mijar bi xwe vê birçî bû nê hî s nake), di laş de nexweş iyên cû rbecû r, birî n û rewş ên nexweş derdikevin holê, ku ya herî giran jî kul e.

Di dema scurvy de hêdî hêdî windabû na hucreyan ç êdibe, ku ji ber nebû na pêkhateyên xurek ên bilindtir ç êdibe. Dû v re, dî warên kapilaran dest bi teqandinê dikin, û dibe sedema derketina xwî nê. Niha benî ş t zirav û sindoqan dibin, diran dikevin û tevahiya laş ê nexweş bi ulseran hatiye girtin. Bi dî tina mirovên kurtbî n ev nexweş î bi tevahî ji kêmbû na vî tamî na C ye. Hemû xwarinên pijandî , derman û vî tamî nên ç êkirî yên li cî hanê hêza wan tune ku jiyana nexweş ek weha xilas bikin. Ger ew fêkî û sebzeya teze nexwe, mirina wî neç ar e.

Xweza ji mirovan re pir dilş ewat bû ye, lê mirov ji wê kedxwariyê sû d werdigire. Sî tologê Amerî kî EV Cowdry

dibêje: "Windakirina aboriya laş ya karû barê perwerdekirî ji hêla hucreyên ku xera bû ne ne ciddî ye, ji ber ku di her cû re ş aneyên pispor de zêde hene ku di rewş a hewcedariyê de têne gazî kirin, wekî rezervên fîzyolojîk têne zanîn. Neh-deh ji kortika adrenal, 1/2 ji piş ikê, 3/4 ji kezebê, 4/5 ji tîrîd û pankreasê û hemî zirav dikare bi ewlehî were rakirin" (CANCERE CELLS, Philadelphia and London, 1955, r. 11). Sîtologê herî navdar ê cîhanê jî ew qas kurtbîn e ku windakirina neh-deh gewriyek ji organîzmê re giran nabîne; windabû n ji wî re xuya dike tenê dema ku organîzmaya hatî dayîn bi tevahî fonksiyonê rawestîne. Lê lêkolîna Cowdry tê vê baweriyê ku ji hêla xavxwaran ve tê pejirandin ku her kêmbû na vexwarina xwarina xav bi kêmbû na rêjeyî ya hejmara ş aneyên çalak re, û ji ber vê yekê, di kapasîteya xebatê ya gewrek an organek diyarkirî de peyda dibe. Pir caran, organên mêş hingivên pijandî hebû na xwe bi keda tenê ji deh an yek ji pêncan yek ji temamkerên normal ên hucreyan diparêzin.

DEMA HESABÊ DERKET JI QANÛNÊN OF

XWEZAYÊ SEDEMA TUNE NEXWEŞ IYÊ VEŞ ARTINE; her tiş t wek ronahiya rojê zelal dibe. Gava ku hejmara ş aneyên normal û çalak bi kêmbû na mîqdara xwarinên xwezayî yên ku têne vexwarin kêm dibe, rijandin û organan di xebata xwe de têk diçin û ji ber kêmbû na madeyên xav hilberîna wan qels, têr û kêm dibe. Di encamê de, gewde û organên dayîn nexweş dibin. Dîsa, ji ber ku bi nisbetî hindik hucreyên çalak dimînin û yên ku dimînin birçî û westiyayî ne, dîwarên dil diqelibin û valves zirarê dibînin; ew beş ên hestiyar ên çerm, rû vî, mîde û endamên din ên laş ku di bin zexta domdar de ne, têk diçin; kapîlar fireh dibin û dû re diteqin û di encamê de ulsera mîde û rû vî çêdibin, ji parzû nên mukozê dertên, pîorrhea, hemorroîd, eczema û hwd. Diran ji ber nebû na xwarina têr dirizin; por gewr dibe an jî dikeve. Di heman demê de, bi kombû na maddeyên jehrîn ên ku bi xwarinên pijandî dikevin laş de, movik bêhêz dibin; dîwarên damarên xwînê bi depoyên hiş k ve girêdayî ne; kevir (an jî hespan) di nav de çêdibin

ziravê; skleroz, tansiyona bilind, î ş yatî k, romatizm, gout û gelek nexweş iyên din xwe didin der. Di dawiyê de, naha ravekirina sedemên êrî ş ên apoplektî kî û ravekirina karekî pir hêsan dibe

qansêr.

Divê tu xwarina pijyayî xwe saxlem nebî ne. Bingeha nexweş iya wî jî beriya zayî na wî ji aliyê diya wî ya tiryak-pijexwar ve hatiye danî n. Organên wî dejenere dibin û her kêliyê ew di xetereyê de ne an rezervên xwe yên paş î n ên enerjiyê diqedin. Piş tî xwendina van rêzan, yê ku qî metê dide tenduristiya xwe û jiyana xwe diparêze, divê li hember wê xetereyê biryarek hiş k bide û zirara ku berê li laş ê wî ketiye bi tevahî sererast bike. Bi taybetî , ew kesên ku bi qelewbû n û tansiyona bilind dikevin, divê kêliyekê jî dudilî nebin, ji ber ku jiyana wan bi têlan ve girêdayî ye. Divê ew nehêlin ku peyva nebaş a "neç averêkirî " sibe di belavokên mirina wan de xuya bibe. Ew peyv, delî lên herî berbiç av ên nezaniya mirovê "medenî " e.

Divê pitika biç û k qet bê sedem negirî ; divê ew qet ş evek bê aram derbaz neke û nexweþ iya mî deyê neke, hî n jî ji tayê kêm nebe. Ne jî divê ew qet kêmasiya vî tamî n an kalsiyû mê bibî ne.
Ev hemû encamên xwarinên pijandî , ş î r û kêmbû na ş î rê diya wî yê pijyayî ne. Ez dî sa û dî sa radigihî nim ku hî nkirina zarokekî nû bû yî bi xwarina pijyayî , sû cekî herî hovane ye. Heta niha ev tawan ji aliyê hemû dêû bavan ve bê mebest hatiye kirin; ji vir û pê de wê weke sû cekî bi plankirî bê dî tin. Sibe tu dê û bav nikaribin sû cê xwe sivik bikin.

Berî ku biryara emeliyata neş tergerî were dayî n, divê nexweş serî li xwarina tam a xav bide. Ger organê zerarbû yî temamê ş aneyên ç alak bi tevahî winda neke, dibe ku ew bi welidandina hucreyên saxlem û ji holê rakirina yên nexweş ve kapasî teya xweya xebatê ya tam ji nû ve bi dest bixe.

Heya ku di laş ê mirovan de ş aneyên nexweş hebin, ji bo xwarinên pijandî hesretek xurt heye. Lê gava ku laş ji hucreyên xwe yên nexweş tê paqij kirin, dî tina xwarinên pijandî rastiya rastî n tije dike

mirovê bi nefret, li şûna kêfê. Hestiya "birçîbûnê" çiqas xurtir bibe, nexweşî ewqas kûr û girantir dibe. Bi kurtî, xwesteka xwarina pijandî, xwesteka nexweşîyê ye û domkirina wê xwestekê jî berdewamîya nexweşîyê ye. Ji ber vê yekê, ji bo bindestkirin û tunekirina nexweşiyê, pêdivî ye ku merivê derewîn birçî bimîne.

Nexweşên penceşêrê divê tavilê bikevin nav parêzek pir kêm a xwarinên xav, wek kiloya sêv an tirî rojê.
Ev mîqdar bes e ku merivê rastîn zindî bihêle, di heman demê de şaneyên penceşêrê, ku nikaribin beşek jê bistînin, hêdî hêdî bimirin.
Kesê ku mehkûmî mirina teqez tê kirin, êdî mafê wî tune ku bi bihaya lezkirina dawîya xwe dilê xwe xweş bike.

Were em niha binihêrin ka 350.000 cûre maddeyên jehrîn, ku navê wan derman kirine, dikarin çi xizmeteke kêrhatî bidine me.
Ma ew dikarin hejmara hucreyên cihêreng zêde bikin, şaneyên qels xurt bikin an jî kapasîteya nû ya xebatê bidin şaneyên astengdar? Ma ew dikarin maddeyên xav bidin rijên birçî an jî li şûna pêkhateyên xurek ên ku ji ber agir wêran bûne biguhezînin? Ma ew dikarin masûlkeyên dil xurt bikin an damarên xwînê ji qirêjiyên xwe paqij bikin? Ma ew dikarin herikîna domdar a qirêj û jahrên ku bi xwarinên pijandî di laşê me de têne derxistin di organên me de rawestînin? Di dawiyê de, ew dikarin şaneyên penceşêrê yek bi yek ji hev veqetînin û tune bikin an jî wan vegerînin laş? Dibe ku ew jehrîn bi rastî jî beşeka bingehîn a xwarina me pêk tînin û bi çavnihêriyekê ye ku xwezayê ji bîr kiriye ku wan bike nav xwarinên xwezayî.

Ya rastî ev e ku bandora wan maddeyan heye
xapînok, xapînok, xuya, nakok û hertim zirardar.
Wêjeya berfireh a li ser taybetmendiyên kêrhatîyên dermanan efsaneya serdema me ye. Dinyayeke mezin a xurafeyan hemû gelên vê dinyayê di bin desthilatdariya xwe ya teqez de digire û dermanên xerab rola talismanan digirin ser xwe.

Divê em ji bilindahiya xeyalan dakevin û li hember van pirsgirêkan helwestek realîst bipejirînin. Bi serê xwe şaneyek bêsînor piçûk, ji hemû kargehên ku mirov hatine çêkirin xwedan avahiyek tevlihevtir e. Eve heye

ji rastiya pir hêsan diyar e ku pisporên cîhanê bi hemû hewildanên xwe yên hevbeş tu carî nekariye yek şaneyek zindî pêk bîne. Ûdîsa jî her organ ji milyar hucreyên weha pêk tê. Lêbelê, bijîjkek asayî xwe pisporê wan cîhanên berfireh xeyal dike. Gava ku ew bijîjk navê hin "derman"ên jehrîn li ser kaxezek dinivîse, ew bi nefsbiçûkî dihesibîne ku ew dikare bi reçeteyek yek jehrê fonksiyonên nerêkûpêk ên bi milyar kargehan vegerîne. Zarokên xwe yên biçûk bi destên wan girtin, bi salan bi dawî bû, ez ji welatekî geriyam welatekî din bi hêviya ku ez wê elîksîra ecêb û jiyanê bibînim! Bi heman hêviya xeyalîye ku her nexweşek, rewşa wî çi dibe bila bibe, îro li deriyê doktorê xwe dixe an jî di rêza nexweşxaneyê de cihê xwe digire.

Digel ku yekane dermanê her nexweşiyê bi tevahî di destê nexweş bixwe de ye. SEDEMÊN HEMÛ NEXWEŞIYAN DI AGIRTÊ KIRINÊ DE YE. BI WINDA KIRINA EW AGIRÊ LI LI HERE HEMÛ ÊŞÎNÊN MIROVAN WINDA BIKIN. Xwarina bêkêmasîne tenê wekî pêşîlêgirtinek ji her cûre nexweşiyekê re tevdigere, lê ew di heman demê de hemî nexweşiyên ku berê pê ketine jî bi tevahî sax dike, ji ya herî sivik bigire heya ya herî giran û tevlihev, bi şertê ku organê bandordar hîn hin nîşanên jiyanê bimîne.

Di vê pirtûka piçûk de, ez nikarim bi dirêjahî bi vê mijarê re mijûl bibim. Tenê pêşkêşkirina mînakekê bes e. Nexweşiyên dil û damarî îro belayê serê mirovahiyê ne. Li hin welatan rêjeya mirina ji ber nexweşiyên curbecur ên dil ji nîvê rêjeya mirina giştî zêdetir e û rêje her ku diçe zêde dibe. Hemî dermanên heyî yên li dijî wan nexweşiyan bi tenê tedbîrên xapînok in. Bi jehrîkirina laş, acizkirin an jî berevajiyê wê, mirina damaran û teşwîqkirina çalakiya dil, organîzmê ji bermayiyên wê hêzê dihêlin. Şahidê vê yekê ye ku bijîjk mexdûrên sereke yên lêdana dil in. Lê dîsa jî di nav hemî nexweşiyan de nexweşiyên dil û damar ya herî zêde ji bo dermankirinê tê girtin. Raw-Veganîzm dê dawî li van qetlîamên bêwate bîne.

Ger nexweşê ku mehkûm e ku di çend hefte an mehan de ji felca dil bimire, li qanûnên xwezayê bigere û îro berê xwe bide xavxwarinê, ew ê hema hema di şevekê de di rewşa xwe de başbûnek bilez hîs bike. Ji roja yekem ve damarên wî yên xwînê zû dest bi windakirina nepakiyên xwe dikin, û dîwarên damarên wî, hem jî yên dilê wî û valikên wê, dê bi tevheviyek nûya şaneyên çalak, hêdî hêdî jiyanek nû bistînin. elasticî û hişkiya xwe ya rast ji nû ve bi dest dixin. Wekî encamek, li şûna ku di çend hefteyan de bimire, leşkerê nûyê xavxwarinê dê bikaribe bi pêbawerî li jiyanek saxlem a 50 an zêdetir salên din binêre. Gava ku pirs yek ji cîgirkirina jiyanek nexweşa çend heftiyan bi jiyanek saxlem a nîv sedsalê ye, divê em nehêlin ku dudiliyê bikeve dilê me. Ne aqilmend e ku meriv mirinan ji nişka ve û nediyar bihesibîne. Dema ku ez dibînim ku pariyên goşt û nan dikevin devê qurbaniyek bêgav, dejenerasyona ku dê di demek nêzîk de di dîwarên dil û damarên wî de çêbibe, dibînim û her kêliyê ez hêvî dikim ku dilê wî biqelişe.

Bi gelemperî, çar sedemên bingehîn ên nexweşiyan hene: 1. Kêmasiya hejmara şaneyên cuda. 2. Kêmasiya maddeyên xav ên ku ji bo fonksiyonên gewrê hewce ne. 3. Hebûna laşên biyanî û xaneyên parazît di organîzmê de. 4. Qelsbûna berxwedana şaneyan li hember enfeksiyona bakteriyan. Xwarina xav ji destpêkê ve bi van her çar sedeman re mijûl dibe û çareseriya rastîn ji pirsgirêka nexweşiyê re pêşkêş dike.

Lêbelê, di heyama destpêkê ya xavxwarinê de, narkotîkên pijandî carinan bi nerehetiyên cûrbecûr re rû bi rû dimînin, ku dibe ku ji mirovên bêhiş re têgihiştinek derewîn peyda bikin ku xwarinên xwezayî laş diqewirînin û tenduristiyê xera dikin. Ev têgihîştina şaş belgeya herî berbiçav a kurtbîniya mirovê îro ye. Tenê ramana ku xwarina XWEZAYÎ dibe ku li dû encamên NEXWEDÎ û zerardar were peyda kirin, têgînek herî bêaqil e, ku divê yek carî ji ramanên me were derxistin.

Pêdivî ye ku meriv di hişê xwe de çêbibe ku ji 40-50 kîloyan an jî zêdetir bi giraniya sed kîloyî yê zilamê derewîn e, ew ê di cih de dest bi helandinê bike û tevî şaneyên xwe yên nexweş, rûn, kel û pel û jehrên xwe, bi lez û bez biherike nav herika xwînê, da ku ew ji laş bi derbirînên cûrbecûr derkeve. axîn, mîz û perîşan. Li ser dîtina maddeyên biyanî yên di mîz û xwînê de, mirovê kurtbîn dê bifikire ku ew ji xurekên xwezayî pêk hatine, lê di rastiyê de ew ji laşê mirovê derewîn ên nefret têne, ku hêdî hêdî winda dibe û her û her ji organîzmê derdikeve. . Ji ber vê yekê divê derbasbûna xavxwarinê ji hêla pîvanên asayî yên zanistiya bijîjkî ve neyê kontrol kirin; belkî divê em bi xwebawerî serî li zagonên xwezayê bidin û bi sebir û sebir li benda encamên dawî bin.

Di wê serdemê de dibe ku nîşanên metelokê başxuya bibin, êşên rûvî, serêş, gêjbûn, bêhêziya giştî û hwd. Di hin rewşan de dibe ku mîz gewr bibe, ling biwerimin, di laş de rijandin çêbibin û li ser hin deverên çerm hişkî û xiş hebe. Ev hemû pêvajoyên paqijkirin û saxbûnê ne, ji ber vê yekê divê mirov bi tu awayî nekeve ber hesta "birçîbûnê" û, bi gumanên li ser şehrezayiya Afirîner, serî li şîvên "xwarinî", - proteînên "temam-hevseng" û ji bo alîkariyê asîdên amînî "bêguhezbar". Ger meriv bi vê yekê bêaqil be, ev nîşanên hanê di carekê de winda dibin, lê zirarê dide tenduristiya meriv. Wê hingê merivê derewîn dê axînek bêhnvedanê bikişîne û bi ehmeqiya merivê rastîn bikene, dê bi jiyanek nûre careke din dest pê bike mezin bibe.

Nîşaneyên weha di rûdan û giraniyê de ji kesek kesek din cûda dibe, û dibe ku di hin rewşan de jî bi tevahî nebin.
Wekî qaîdeyek, ew di mirovên kal û pîr de dijwar in, di ciwanan de sivik in û di zarokên nûbûyî de bi tevahî tune ne, yên ku dê dest bi mezinbûna bi rengek normal bikin. Bi gelemperî, di laşê mirovekî pir qelew de zilamê derewîn di bin zexta giraniya wî de zilamê rast ew qas pelçiqandiye û zirav kiriye ku ji wî pê ve hindik maye ji "çerm û hestî". Di serdema destpêkê ya xav-xwarinê de

giraniya yekî weha dê ewqas kêm bibe ku yên ku rastiya guherînê fam nakin dê dest bi rehmê bikin.
Lê ev tenê wêneyek eş kere ya tiş tê ku bi rastî diqewime ye.
Di laş ê xavxwar de, bi rastî, mirovê rast ji roja ewil dest bi giranbû na xwe kiriye û piş tî ku merivê derewîn xilas bike, ew ê bi rengek rêkû pêk mezin bibe heya ku giraniya wî ya normal bigihîje. . Di mirovek pir nazik de zêdebû na giraniya zilamê rast dê bertengiya windabû na zilamê derewîn bike, ji ber vê yekê dê ji destpêkê ve giraniyek netîce hebe.

Ev mezinbû na mêrê rastîn bi taybetî di zarokên nazik, zer û qels de zû ye. Divê em li bendê nebin ku zarokên xam dixwin wek hevalên xwe yên lîstikvan ên ku dixwin rû çik û lingên wan ên qijik bin, ji ber ku qelewbû n nîş ana zilamê derewîn e. Zarokên ku xam dixwin dê bi rastî zirav, zirav û masû lkeyan bin. Ji ber nezaniya xwe ye ku dê û bavên sade bi bextewariya zarokên xwe ş a dibin.

Dema ku ez yekem car guherî ser xavxwarinê, pêvajoyek berfireh a paqijkirinê di laş ê min de dest pê kir. Min tu nîş aneyên bêhêziyê nedît, lê ez di roviyên xwe de êş dikiş andim, navberên di navbera tiliyên min û lingên min de dest bi zuwabû nê kirin, dû v re ş înbû n û xiş bû n, li ser laş ê min rijandin, û li ser hin deverên lingên min çerm zuwa kirin û di pelikan de hatin pelixandin. Lingên min, yên ku heta wê demê gelek caran bi rêjeyek sivik diwerimîn, ji niş ka ve pir werimî bû n, û ev werimandin bi mehan derbas bû . Dû re piş tî demekê mîza min pir gewr bû . Di tevahiya wê serdemê de min xwe bi rêveçû nên dirêjtir ji ya ku min berê di jiyana xwe de nekiş andibû xebitand. Ji min re pir eş kere bû ku, di bin zexta domdar a xwarina xwezayî û temrînên laş î de, konksiyonên ku di 50 salên xwarin-xwarinê de di damarên xwînê û movikên min de kom bû bû n, dest bi helandinê û windabû nê dikirin. Ji bo ku ez di wê qenaeta xwe de hê bêtir piş trast bibim, min ji niş ka ve dev ji xavxwarina xwe berda û sê rojan min tenê xwarinên goş t xwar. Di roja yekem de turbû na mîza min kêm bû , roja duyemîn tenê ş opên sivik mabû n, roja sêyemîn jî bi tevahî winda bû .

Dema ku min dîsa dest bi xavxwarinê kir, mîza min careke din gewr bû , lê

ne di giraniya xwe ya berê de, û hêdî hêdî di nav çend hefteyan de paqij bû . Sê rojên xwarina pijyayî bi eş kere leza bilez a paqijkirina laş ê min kêm kiriye. Hêjayî gotinê ye, min di heman demê de keş feke din kir. Ava ku bi xwarinên ş or tê girtin, di rojekê de giraniya laş ê min sê kîlo zêde kir.

Xweş bextane, roja çaremîn piş tî destpêkirina xavxwarinê ez vegeriyam giraniya xwe ya berê.

Dibe ku ji bo leş kerê nû yê xavxwarinê baş e ku dilxweş iyek xwe hebe piş tî çend mehan dû rketina ji tiş tên pijandî vedixwe. Bi berawirdkirina her du pergalên xwarinê, ew hîn zêdetir pê bawer dibe ku riya ku wî hilbijartiye bi rastî jî rêça rast e û piş tî wê ew xeyala dubarekirina ceribandinê nabîne.

Werimîna xurt a lingên min di nav çend mehan de hêdî hêdî derbas bû . Di heman demê de, ez ji hin werimandinên sivik ên demdirêj jî êş iyam; ev jî di nav çend salên pêş de kêm bû n û di dawiyê de bi tevahî winda bû n. Heman nîş anan, kêm-zêde, di gelek xavxwaran de xuya dibin, yên ku ji çar aliyên cîhanê li ser wan ji min re dinivîsin.

Ya girîngtir hîn jî windabû na pêlên min bû . Hemoroîdên kronîk ev 15 an 20 sal bû n ku bêhna min û bêhnvedanê neda.
Her roj, carna rojê du caran, ez mecbû r dibû m ku kincê xwe biguherim.
Iltîhaba qet kêm nebû ; her tim pus, xwîn û xwîn derdiketin. Tewra piş tî ku min berê xwe da xavxwarinê jî, tevî birêkû pêkiya ku di xebata organên min ên digestive de hatibû danîn, rewş a pileyên min hema bêje neguherîma. Piş tî her hewildanek laş î, an jî piş tî meş ek hêsan, acizbû n ew qas giran dibû ku carinan min digot qey ji ber guhertinên morfolojîk ên ku pêk hatine, belkî pileyan nexwestin ku berê xwe bidin xavxwarinê û di di dawiyê de divê ez mecbû r bim ku piş tî her tiş tî serî li emeliyata emeliyatê bidim. Lê di heman demê de min tu carî hêviya xwe ji hêza xwezayê winda nekir.
Û bi rastî, çend meh ş û nda rewş dest pê kir ku pêş keftinek diyar nîş an bide.
Nerazîbû nên rojane di hefteyê de du caran, paş ê heftê carekê, mehê carekê hatin guhertin

û paş ê dîsa jî her du sê mehan carekê, heta ku di dawiyê de dermankirin wisa serkeftî bû ku îro, ez hîç hîs nakim ku ez bi hemorrîdê jî ketim. Bi taybetî dema ku min dest bi girtina seleteyên genimê şînkirî her roj kir, derman bi taybetî bileztir bû. Niha ev rewşa me bi rastiyeke herî girîng re tîne pêş berî me.

Rastiyek naskirî ye ku piling ji ber lawazbûna elastîka dîwarên rektûmê û belavbûna damarên li dawiya binê rûvî çêdibin. Bi xavxwarinê saxkirina kuliyan îspata wê yekê ye ku bi şaneyên aktîf şûna şaneyên dejenerebûyî yên laş de, bi demê re dîwarên rûvî û damarên xwînê gav bi gav nû dibin, elastîk û zexmiya pêwîst bi dest dixin. . Tişta herî girîngtir jî ev e ku ev pêvajo bi hevdemî di rûvî, mîde, damar, kapilaran û demaran de û di her organ û rîskan de bê îstîsna pêk tê. Bi gotineke din, organîzmaya nexweş û nexweşê pijandî bi tevheviyek nû ya şaneyên ciwan, pispor û saxlem bi tevahî tê vejandin. Zêdebûna hêza zayendî ya bi xavxwarinê dê ji hemîyan re surprîzek be, her çend di çalakiyên seksî de nermbûna hişk divê prensîba meya hişk be. Di werzîşê de xavxwer dê tomarên nû û nedîtî saz bikin. Li vir xewna kevnar a alkîmîstan, elîksira jiyanê, tê dîtin. Ew ne bandorên bikêrhatî ne ku di çend demjimêran de bi dermanan têne bidestxistin, lê pêvajoyên bingehîn ên ji bo dermankirina nexweşiyan bi nûavakirina tevahiya organîzmê ne.

Bi şertê ku şaneyên organek an gêrekek bi tevahî neyên xerc kirin, xwarina xwezayî rê dide wan ku bi welidandina şaneyên nû tevaya xwe ya bingehîn a şaneyan vegerînin, û di heman demê de ji hebûna şaneyên nexweş û bêkêr xilas bibin. Lê bi tu awayî rê tune ku organek windabûyî, wek diranekî rizîyayî, vegerîne rewşa wê ya ber
Ji ber vê yekê, di mijarên tenduristiyê de, paşdexistin xeter e.

Yê pijandî bi karê ji pêncan heta dehyek organ û rijên xwe dijî û heta ku karibe li ser lingan bisekine, xwe saxlem dibîne. Ya hîn xerabtir, xetereya bêparbûnê ye

hetta ew dehyek jî wek şûrê Damoklesî bi berdewamî li ser wî ye, nemaze dema ku wî çend şîvên "baş" xwarine.

Lêkolînên sîtologan nîşan didin ku ji bilî şaneyên bêhêz, di laşê mirovan de şaneyên cûrbecûr yên pirnavokî (polykaryocytes), xaneyên pir mezin ên bê navok (megakaryocytes) û celebên din ên şaneyên dejenere hene. Hucreyên weha "normal" di hemî organ û rijênan de, û hetta di herika xwîna yên ku dixwin de hene. Zanyarên lêkolîner ên ku van û gelek xeletiyên din di organên hemî xwarinên narkotîkê de dibînin, neçar in ku wan wekî bûyerên "normal" an "xwezayî" bihesibînin.

Xwarinên siruştî ji çend saetan zêdetir di organên dehandinê de namînin û her ku bên helandin an na, bi kanala normal ji laş derdikevin, lê xwarinên pijandî, nemaze yên ku ji çavkaniyên heywanan hatine girtin, sê sê mehan di kanala xwarinê de dimînin. an jî çar rojan, carinan bi hefteyan. Naha, rastiyek naskirî ye ku tavilê piştî mirinê şaneyên heywanan dest bi hilweşandinê dikin, ku ew cûrbecûr maddeyên jehrîn derdixin. Ji ber vê yekê li ser sifreya pijandî xwarina heywanan a bê jehr tune. Ji ber vê yekê ne ecêb e ku piştî sê çar rojan di zikê mirov de di germahiya 38 ° C de bimîne. xwarinên sewalan bi temamî dibin jehr. Carinan ev pêvajo ew qas pêş de diçe ku tenê piştî ku ew dîwarên rûvî xera bikin û bi mîqdarek berbiçav a pus, mîz û xwînê re tevlihev bibin, ew dikarin ji organîzmê derkevin. Di roja duyemîn de, nexweş ji nexweşiyek piçûk di mîdeyê de gilî dike. Bijîşk bikaranîna xwêya xwarinê pêşniyar dikin ku rê li ber rû dana xitimandinên bi vî rengî bigirin, mîna ku dixwazin zikê mirov veguherînin bermîlek goştê şor. Mirovên dilnizm bi nefsbiçûkî bawer dikin ku tiştê ku zikê bi hêsanî qebûl bike nikare zirarê bibîne; lê belê birincê paqijkirî, nanê spî an jî şekirên ku ji hemû xwarinên herî bi zerar in, di zik de tavilê reaksiyonek çênakin. Hin kes jî dipirsin ka çi girêdana xwarin dikare bi çav, çerm an nervan re hebe, mîna ku her perçeyek laş dikare bêyî madeyên xav fonksiyonên xwe bimeşîne. Naha, mirov dikare di kîjan maddeyê de bibîne

nanê spî , ş ekir an rû nê zelalkirî ku dikare ronahiyê bide ç avan an operasyonên ecêb ên nervê organî ze bike? Mirov ji bo ravekirina sedemên nexweş iyên nervê her cû re texmî nên hî poteti̇ k pêş dixin, lê ew herî kêm guh nadin faktora herî bingehî n - taybetmendiyên madeyên xav ên ku ji nervan re têne peyda kirin.

Berxwedana Mirov li hember Nexweş iyên Enfeksiyonê qels dibe Ji Nifş ê heta Nifş ê

Î dî ayên ku metirsiya nexweş iyên infeksiyonê bi domdarî li ser e kêmbû n ş aş in. Ji ber xwarina pijyayî , hucreyên mirovan hêdî hêdî hêza xwe ya berxwedanê ya li hember mî kroban winda kirine û ya xerabtir ew e ku ew wê hêzê nifş bi nifş winda bikin.

Di vê pêwendiyê de, ez dixwazim ç end beş an ji "Anatomiya Patholojî k û Pathogenesis of Human Nexweş iyên" ya zanyarê navdar ê Sovyetê IV Davydovsky, ku di sala 1956 de hatî ç ap kirin, nekim. Li gorî wî : "Hejmarek enfeksiyonên taybetî yên homo-sapien (anthroponoses) hene ku bi rastî , di heywanan de, di nav wan de meymû nên herî pêş keftî jî hene. Zanyar jî di derxistina mî nakên ceribandinê yên wan enfeksiyonan de bi ser nakevin. an na, ew dikarin diş ibin ç end kesan ji dû r ve (tî fo, kolera, malaria, meningî ta meningokokî , grî p, sorik, zerik, dî fterî , taya sor, piş ikê, romatî zm, sepsî s, gonorre, furunculosis, û hwd. li).

"Zonoz û ornî tonoz (nexweş iyên heywan û mirî ş kan) ku di mêran de, wek hî drofobî , encefalî t, brû celoz (taya Malta), psî takoz, pî vaz, bela, tularemiya, antraks, trichinosis û yên din ç êdibin, wek qaî de, nî ş anên wan ên taybetî yên taybet ên mirovan hene, lê di heywanan de carinan ew hene. Tenê nû serên pir dû r ên wan nî ş anan nî ş an bidin."

Bi vî rengî xuya dike ku ne tenê hemî heywan, di nav de bav û kalên mirovan, meymû n, bi enfeksiyonên taybetî yên mirovî nakevin, lê ew tewra jî bersivê nadin hewildanên zaneyî yên zanyarên lêkolî nê ku wan bi wan nexweş iyan ji bo mebestên ceribandinê vegirtin. Ģ xirav,

Bakterî hene ku bi taybetî heywan û çûkan in, lê bi gelemperî bandorê li wan nakin, her çend ew her dem di organên wan de hebin. Lêbelê dema ku ji mirovan re tê veguheztin, ew bakterî bi awayê herî tirsnak û felaketî wî dixin. Divê em vê yekê zêde bikin ku heywan ji hemî nexweşiyên kronîk bêpar in.

Sedema vê dijberiya berbiçav çi ye? Ma çi ye ku mirov li vir ji heywanan cuda dike, ger ne adeta wî ya ku xwe li gorî zagonên "şaristaniyê" nan bike û dûv re bi rihetî li ser maseya xwe bi lingên xwe re rûne? Tenê ji xwe re bifikire ku dê çawa be ger rojek ji van rojên xweş çêlek bi serê xwe de bikira û mîna mirovan bibe "medenî", piştî ku ajalê xwe di kazan de kelandî bixwara û dema ku nexweş bibûya, bikira ku sedemên nenas bûn. Dûv re, heke kesek pêşniyar kir ku ew hewce bike ku xwe li ser giyayê xav bixwin, divê ew tirsa xwe diyar bike ku laşê wê ji bo xwarinên pijyayî tê bikar anîn, giyayê xav dikare zirarê bide wê. Ji xwe re jî bidin ber çavan, ger ga bi hezaran salan giyayê pijandî bixwara, bêyî ku yek kêliyekê bifikire ku ya ku dike kiryarek nexwezayî ye, dê îro çawa bûya. Lê dîsa jî ev pozîsyona ku goştperestên mezin ên îroyîn xwe tê de danîne.

Têkoşîna li dijî nexweşiyên infeksiyonê bi tevahî dest pê dike helwesta şaş. Kêmbûna rêjeya mirina ji nexweşiyên infeksiyonê ne bi xurtkirina berxwedana laş, lê bi kêmkirina şert û mercên derveyî yên ku enfeksiyonan belav dikin pêk hatiye. Bi demê re, hêza berxwedanê ya mirov ewqas lawaz bûye, ku ger em îmkanên ku ji hêla xaniyên nûjen, pergalên avjenî yên navendî, paqijkirina bajaran, îzolekirina nexweşan û hwd. dê di nav çend salan de bi cûrbecûr nexweşiyên serhildanê werin tune kirin.

Lêbelê, îro jî oto-enfeksiyonan, wekî yên ku çêdibin şert û mercên catarrhal, bi lez pêş ve diçin û ji bo hemî mirovatiya pijandî dibe felaketek neçar. Ji qelsiya şaneyên zilamê derewîn sûd werdigirin, mîkroorganîzmayên bê zirar dibin

pir bi zirar. Davydovsky dinivî se: "Di ronahiya daneyên hevdemî yên li ser guherî na bakteriyan de divê em vê postulatê bihesibî nin ku bakteriyên pathogenî k dikarin ji bakteriyên nepatogjenî k ên ku jê re tê gotin bakteriyên nepatojenî k têne hilberandin, bi tevahî nêzî rastiyê bibin. Ji ber vê yekê, bacî lên tî fo, paratî fo û dî zenteriyê dibe ku ji holê rabin. Ji bacî lên rovî yê, bacî lên dî fterî yê yên rastî ji bacî lên derewî n ç êdibin.Metamorfozên bi vî rengî dikarin di hemî cû reyên kokyan de, di anaeroban de, di bacilên belayê û zirav de û di mî kroorganî zmayên din de pêk werin Enfeksiyona otomatî kî bi taybetî li ser hesabê niş tecî hên normal ên laş ê mirovan, ç erm û mû koz rast e."

Di gelek nexweş iyên infeksiyonê de delî lên enfeksiyonê tune. Bi gelemperî , her nexweş iyek infeksiyonî yekem xuyangê xwe di organî zmaya nazik a kesek qels de ç êdike û dû v re derbasî mirovên din dibe. Di rastiyê de, her organî zmek wusa ji bo belavbû n û belavkirina bakteriyên pathogenî k kargehek xeternak e. Di nav xamxwaran de kargeheke wiha nayê dî tin. Ji ber vê yekê cî hana xavxwaran dê her û her ji hemî nexweş iyên infeksiyonê bêpar bimî ne.

Dibe ku dî tinên Davydovsky li ser oto-enfeksiyonê bi vî rengî were kurt kirin: "Herêmên sereke yên laş ê me ku pêvajoyên oto-enfeksiyonê lê pêş ve diç in ev in: qirik, tonsil, pêveka vermiform, rû viya mezin, konjunctî va, lû leyên bronş û rêyên mî zê Nexweş iyên oto-enfeksiyonê ev in: katara pozê, faringî t, kolî t, dî zenterî , bronş î t, pneumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, iltî haba ç erm,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometritis, û hwd. Li gorî daneyên ku FG Barinski (1949), tenê ji sedî 50 ê hemî bû yerên taya sor û ji sedî 15 ji dî fterî yê dikare têkiliya rasterast were saz kirin. Bi gotinek din, di piraniya hemî bû yerên dî fterî de delî l tune ku nî ş an bide ku enfeksiyon ji ç avkaniyên derveyî ye. Dî sa, delî lên ku ji hêla TE Boldyrev (1949) ve hatî peyda kirin destnî ş an kir ku ji sedî 53 ji bû yerên tî foyê bi eslê xwe nenas in. Rola enfeksiyonên exogenous gav bi gav kêm dibe, cihê xwe dide enfeksiyonên endrojen. Bêyî

guman di pêş erojê de, dê were fêm kirin ku rola sereke bi rastî bi oto-enfeksiyonan tê lîstin, nemaze ji ber ku em hîn ne xwediyê zanîna pêwîst a ku dê rê bide me ku esasê mekanîzma û şertên fîzyolojîk ên ku diguhezin rave bikin. sembiyoza normal ya şaneyan û bakteriyan di nav rewşa enfeksiyonê de ye.

"Di derbarê etiolojiya nexweşiyên infeksiyonê de divê em dev jê berdin têgînên ku di dema Koch, Ehrlich û Pasteur de li ser xwezaya 'patojenîk' a mîkroorganîzmayên medyaya derve û hundurîn hatine çêkirin. Bi tevahî wateya peyvê ne bakterî bi xwe ne ku pathogenîk in, lê ew têkiliyên fîzyolojîk ên ku di demek taybetî de di organîzmaya diyarkirî de hene û bi tevliheviyên di pergalên wê yên rêkûpêk û mekanîzmayên nervê de bi organîkî ve girêdayî ne. Di xwezayê de mîkrobên taybet ên 'patojenîk' nînin; Lêbelê, ti dawiya faktorên ku di mijarek bi gelemperî berxwedêr de hestiyariyê pêş ve dixin, û berevajî vê yekê tune."

Em dikarin ji van hemûyan tenê encamekê derxin. Sedema rastîn a nexweşiyên infeksiyonê ne mîkrob e, lê rewşa xirab a pêvajoyên biyolojîk ên normal ên organîzmê ye. Mîkrob her tim hebûne, hê jî hene û dê her hebin. Kampanyaya îmha û tinekirina wan dînbûnek e. Di encama girtina çavê xwe de ji sedemên rastîn ên nexweşiyan re, hêza berxwedanê ya organîk a mirov hêdî hêdî kêm bûye, ku êdî mirov li benda derketina enfeksiyonê ji derve namîne, lê dikevin ber bakteriyên ku di laşê wan de diherike. . Çimkî di laşê mirovan de ew bakteriyên ku nikaribin zirarê bidin ajalên herî xerab, bi şaneyên qels, bê qîmet, neçalak ên ku ji goşt, nan, rûn û şekir çêdibin re rû bi rû tên. Ji ber vê yekê ne ecêb e ku ew bi tenê davêjin ser wan hucreyan û bi hêrs wan dixwin. Mirovê aqilmend divê laşê xwe ji her yek ji wan şaneyên bêkêr paqij bike, pişti vê yekê tu mîkrob newêre xwe nêzî şaneyên ciwan, zexm û bi hêz ên ku ji fêkî, gûz û dexl û dexlên hêja derketine, bike. Li vir, bi rastî, "bingeha mekanîzmayên fîzyolojîkî û şert û mercên ku normal diguhezin

hevjiyana hucre û bakteriyan di rewş ek enfeksiyonê de ye," ravekirina ku Davydovsky nekare bide.

Rola antî biyotî kan wekî dermanker demkî û xapî nok e. Mirov gav bi gav ji wan bêhêvî dibin. Bandorên ç alakiya bakteriyan ji bo demek kurt bêbandor dikin, ew ş aneyan qels dikin û paş ê rê li ber enfeksiyonên bihêztir vedikin.

Ez xwedî ezmû na herî samî mî ya antî biyotî kan im. Ji ber kêmbû na xwarina xwezayî , zarokên min her gav bi taya nerêkû pêk, domdar a ku ji ber oto-enfeksiyonê û oto-serxweş bû nê ç êdibe, germahiya wan bi gelemperî di navbera 37,8 °C de diguhere. û 38 °C. Min kurê xwe birin Parî sê û min ew sparte bal “pisporên” herî navdar ên li wir. Mixabin, bi ceribandinên bêserû ber ên bi antî biyotî kan re germahiya wan digihî je 40-41 °C. û dil û gurç ikên wî dejenere kirin, di dawiyê de ew kuş tin, bêyî ku karibin nexweş iya wî nas bikin.

Heman tiş t hat serê keç a min, lê dî sa jî tundû tû jiya mezintir, piş tî du salan. Min ew bi cih kir li Nexweş xaneya Anscharhohe ya Zarokan (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) li Hamburgê, li wir Dr. Wolfgang Tiling ceribandinên herî nemirovane li ser zaroka min a belengaz kir. Her roj wî miqdarek mezin xwî n derdixist, ku wî bi ceribandinên cû rbecû r laboratî f an derzî dixist bi dehan miş k û kêvroş kên belengaz, û wisa dikir ku bi pirkirina bakteriyan wî dixwest organî zma rastî n a ku berpirsiyarê nexweş iyê ye nas bike, lê wî nekarî di muayeneyên klî nî kî yên neasayî de diyar bike. Germahiya zarokê min her ku bilind dibû , dozên antî biyotî kên ku dihatin meş andin mezintir bû n û cû rbecû rtir bû n. Bi zêdebû na dozên antî biyotî kan re germahî her ku ç û bilind dibû , heta ku bi berdewamî di navbera 39 °C de diguherî . û 41°C. û nî ş anên nephritis bi xurtî xuya bû n. Bi wateya xwe ya "zanistî " wî lez da pêş keftina nexweş iyê, heyama wê ya "normal" a ç ar salan daxist heyamayek tenê mehekê. Wî zarok wek dek û dolaban dihesiband û em dit

ku ger kortîzone neyê dayîn an jî biyopsiya navxweyî neyê kirin, wê ji hefteyekê zêdetir bijî.

Di wan rojan de ez rastî almaniya Bircher-Benner hatim peymana bi navê "Nexweşiyên Xwarinê" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Min tavilê keça xwe ji wê nexweşxaneyê derxist û sparte lênerîna xwarina xwezayî. Bi pêla ji nişka ve ya sêrbaz germahiya zaroka min daket herêma 37°-37,5 °C. û mîqdara mîza wê ji 200 m1 bû du lître di rojê de. Di nav hefteyekê de rabû ser piyan û li odê meşiya, da ku derî ji wî doktorê dilpak re veke, yê ku ji gêjbûnê lal bû bû û ji şermkirinê ew qas ditirsiya ku bi hincetên bêbingeh nexwest kopiyên nexweşxaneyê bide min. tomar û muayeneyên klînîkî.

Ger min xwarina zarokê bi parêzek xav-xwarinê bidomanda, ew ê bê gumanî ro sax bûya. Lê di wê demê de min xwarina xav wekî amûrek dermanî dihesiband û hîn jî baweriya min bi vîtamînên çêkirî hebû. Ji bo ku ez ji nêz ve bi pergala xurekiyê ya klînîka taybet a Dr. Bircher Benner nas bikim, min ew zarok ji Hamburgê bir Zürichê û 23 rojan ew di wê sanatoriumê de ma. Di vir de ez dikarim behs bikim, ku mixabin piştî mirina Dr. Bircher Benner, pergala xwarina wî bi danasîna xwarinên kelandî, hilberên şîr, vîtamîn û dermanên din pir hate guheztin.
Wekî din, ji hêla başbûna bilez a rewşa wê ve hat teşwîq kirin, min fikirîn ku mimkun e ku meriv tenduristiya wê hinekî bi xwarinên xav û hinekî jî bi xwarinên pijandî û vîtamînên çêkirî vegerîne. Her çi be jî, me karî bû emrê wê tenê çar salan dirêj bikin.

Ez bi xwe mînakek berbiçav a mêran im, serketina li ser oto-enfeksiyonan. Zêdetirî 20 sal in ku ez bi bronşîta kronîk re ewqasî dikişînim, ku salê çend caran, ez her gav bi êrişên herî dijwar ên sermayê diçûm nav nivînên xwe. Lêbelê, xavxwarinê ev hemî guhertiye û her çend ev deh salên dawîn ez di seranserê salê de li binê ezmanê vekirî radizam, carinan di sermaya sar a zivistanê ya 15 an 16 dereceyan de, bi mîkrobên hîn li cihê xwe ne.

Carekê min nekuxiyaye û ne jî min nîşaneya herî piçûk a sermayê hîs kiriye. Ez dixwazim vê yekê zêde bikim ku di zivistanê de razana li hewaya vekirî hewcedariya lehengiyek taybetî nake. Tiştê ku hewce ye ev e ku meriv laş baş veşêre û rûyê xwe ji hewaya nû re vekirî bimîne. Wekî din, girîng e ku dev ji xwarinên pijandî berdin da ku ji sedemên derbaskirina şevên bêxew û bênavber di nav nivînan de gêr bibin.

Pencešêr Encama Dejenerasyona Zexta Hucreyane

Wek hemû nexweşiyên din, sedemên penceşêrê jî hene di ronahiya zagonên xwezayê de pir bi hêsanî tê ravekirin.

Sîtologan ji bo kifşkirina ciyawaziyên di navbera strukturên hucreyên normal û yên hucreyên penceşêrê de gelek lêkolîn kirin. Bi gelemperî, wan dît ku hucreyên penceşêrê şaneyên celebên pir gelemperî ne ku ji avahî û kapasîteya pêwîst ji bo pêkanîna her karekî kêrhatî bêpar in. Armanca wan tenê xwarina proteînan (materyalên avahîsaziyê) û pirbûna wan e.

Wekî ku em dizanin, hucreyên zilamê derewîn tam xwedî heman in kalîteyên. Di navbera dejenerasyona ku ji hêla hucreyên zilamê derewîn û şaneyên penceşêrê ve hatî kişandin de tenê yek dereceyek cûdahî heye. Ji bo cihê di hin şert û mercan de, zilamê rastîn bi ser dikeve ku hucreyên zilamê derewîn di bin kontrola xwe de bihêle. Ew wan di belavokên azad ên laşê xwe de belav dike, valahiyên vala bi wan tijî dike, wan di bin çermê xwe de dihêle, bi şaneyên xwe yên normal re tevdigere û bi vî rengî herî kêm ji bo demekê organ û pergalên hestiyar diparêze. laşê wî ji xetera zexta wan bêpar e.
Her kes dikare bi çavê rût girseya mezin a zilamê derewîn bibîne, ku carinan giraniya xwe digihîje 60-70 kîloyan. Heger çend kîlo ji wê girseyê di nav gewde û organekê de bihata danîn, bê guman dê çalakiya gewde an organê diyarkirî di bin zexta encam de felç bibe. Tam bi vî awayî ye ku penceşêrê dawî li jiyana mirov tîne.

Hucreyên zilamê derewîn, mîna yên penceşêrê, hatine gotin bi riya xwarinên ku di metbexê de ji bo yaran tê amade kirin

armanca bingehîn ew e ku wekî xerîdarên dilxwaz ên xwarinên weha tevbigerin. Bi hewildanên berevaniyê yên mirovê rast hucreyên mirovê derewîn nikanin bi tevahî mîqdarên mezin ên maddeyên nexwezayî yên ku bi kanala tiryakê ve di nav laş de têne asîmîle kirin û ji ber vê yekê beş ek mezin ji wan maddeyan bê armanc winda dibin. bi şewitandinê û veguherîna germek zêde. Ji bo ku ew girseyên zêde yên xwarinê bi serbestî bixwin, hucreyên zilamê derewîn hewl didin ku serxwebûnê bi dest bixin, li her deverê ku ew dixwazin bi cih bibin û xwe bi tevahî bişopînin. Gava ku yek an çend ji wan di hewildanên xwe de bi ser dikevin, ew bi lezek nebawer dest bi xwarina xwarinên ku ji hêla axayê wan ê çavbirçî ve ji wan re têne pêşkêş kirin, dikin. Ji ber vê yekê, bi yek an du hucreyên negirîng dest pê dike, cinawirê ku tevahiya mirovahiyê di nav lepên terora xwe ya kujer de dihêle derdik Di tu yek ji gelek pêvajoyên patholojîkî de em rastî bû yerek bi vî rengî nayên ku di nav milyar hucreyan de tenê yek an du hucre ji ber nexweşiyê dikevin.

Zilamê zelal, yê ku xwedan têgihîştina hişê xwe ye bi pirsgirêkên bingehîn nikarin li ser pirsên ehmeqî yên ku zanyarên lêkolînê li ser wan dem, drav û enerjiya xwe winda dikin meraq bikin. Ji bo ravekirina rûdana pencegêrê, wan 400 cûrbecûr kanserojen rêz kirine, ku ji bilî faktorên parêzê, ne kêmî têkiliya wan bi sedemên bingehîn ên kanserojenê re heye. Divê her kes vê pirsê ji xwe bipirse: "Rast e ku hemî jehr, tîrêj, aciziyên kronîk, birîn, şewitî, vîrus, nîkotîn, tar û gelek madeyên din, dikarin wekî faktorên zirardar karibin şaneyan ji kompleksa wan bêpar bikin. avahî û kapasîteya wan a xebatê, an jî zirarê, ziravkirin, perçiqandin û kuştina wan, lê bi çi îmkanên gengaz ew dikarin di yek an du hucreyan de hêzek pir mezin a pirjimariyê peyda bikin ku wan di nav cîhek pir kurt de bikar bîne. dem, hilweşe û paşê bi tevahî avahiyek ecêb a laşê mirovan bi tevahî hilweşîne?"

Ew hêza tirsnak bi xîret tê pijandin, pijandin, amade kirin û pêşkêşî cinawirê ji hêla xwediyê organîzmê bi xwe ve ji bo wî tê kirin.

xwe wêrankirina dawî . Penceş êrê delî la zindî ya dejenerasyona tund a hucreyan û encama neç arî ya xwarina nexwezayî ye.

Di lêkolî nên xwe de, her dem zanyar bi sedemên rastî n ên penceş êrê re rû bi rû tên. Delî lên ku nayên redkirin di destên xwe de digirin, demekê li wan dinêrin û hetta wan piş trast dikin, lê gava ku pirsa guheztina pergalên xwarinê yên serdest ji bo nî qaş ê tê, ç avên xwe bi matmayî digrin, mî na ku birû skê lê ketibe, û bêyî ku kêliyekê bisekinin, ji ber ku ew NAXWAZIN ku di adetên xwe yên xwarinê de tiş tekî nesirû ş tî bibî nin. Bi taybetî , NAXWAZIN ku rexne li nanê ku dixwin û bi sedsalên berê wan wekî pî rozî dihesibî nin, rexne bikin, bêyî ku kêliyekê bifikire ku dema ku ew digihî je sifrê dî sa û carek din bi riya hû rkirinê hatiye heram kirin. , siftkirin, hevî rkirin û pijandinê.

Sî tolog bi zelalî dibî nin ku kansera bi ş aneyên ku ji strukturên pispor û kapasî teyên xebitandinê bêpar in pêk tê, lê bi dî tina wan hemî ş aneyên zilamê ku jê re tê gotin saxlem (her ç end ew hilbera xwarina nexwezayî bin) di serî de ne. hucreyên bi tevahî pêş keftî û bêkêmasî yên ku paş ê bi bandora hin ajanên kanserojen ji taybetmendiyên xwe yên normal bêpar dimî nin. Bi gotineke din, nebû na mekanî zmayên guncav ên fabrî kayê yên kêmasiyên di hilberî na wê de bi her faktorek casual ve girêdayî ye, lê ti têkiliya wan bi materyalên avahî saziyê yên ku ji wê kargehê re têne peyda kirin, an jî bi xweza û kalî teya xav re tune ye. materyalên ku ji bo hilberî nê hewce ne. Ew NAXWAZIN BIBIN ku organên hemû kesên pijandî bi domdarî bi milyaran ş aneyên ku avahî û fonksiyonên xwe yên rast winda kirine diherikî . Ez ê niha ç end beş an ji "HANÊKÊN PÊŞ SERÊ" ya Cowdry vebêjim ku ji wan xwendevan dê bi zelalî bibî ne ka sedemên rastî n ên

penceş êrê ne.

Cowdry dinivî se (r.11): "Bi windabû na tevayî an jî beş ek ji fonksiyona karû barê pispor a pêş girên xwe, hucreyên penceş êrê bi heman pî vanê taybetmendiyên avahî yên ku wê fonksiyona taybetî pêk tî nin winda dikin.

derî mkan. Avahî di nebû na fonksiyonê de wekî ku fonksiyon dikare di nebû na avahiyek têkildar de were domandin nikare were domandin." Cowdry ji bî r kir ku rastiya herî eş kere lê zêde bike ku bi wê ve sira penceş êrê dê yek carî were ç areser kirin.

Ango, ji bo domandina avahî û fonksiyonê madeyên xav hewcedariyên bingehî n in, û dema ku ew XAMERÊN XAMÊN XWEBÛN BÊN PAJÎ NE, ne avahî nayê parastin, ne jî fonksiyon.

Ji bo mezinbû na normal ya ş aneyan, Cowdry Rusch wiha vedibêje: "Xaneyên seretayî yên normal gelek mekanî zmayên potansiyel ên ku di dawiyê de cihêrengiyê diyar dikin dihewî ne. Dema ku pêkhate digihî jin hin astên mî qdar ên hanê ev mekanî zmayên fonksî yonel aktî f dibin" (r. 15). Di dema veguherî na kanserê de "Qanserojen di yek an jî ç end fonksiyonên taybetî yên ş aneyê de guhertinek ç êdike. Guhertina encam mî ras e." Lê, "hucreyên ku ji guherî nek wusa mî ras hatine kiş andin, dibe ku hewce bike ku hê bêtir windakirina faktorên pêveber berî ku bibin neoplazmên bi tevahî xweser" (r. 17).
Penceş êr ji ş aneyên bi tevahî pêş keftî û pispor nayê hilberandin. "Hêk û sperm xaneyên pir cihêreng in ku ne xirab dibin û dibin sedema kanserên ku ji sperm an jî xaneyên hêkê pêk tên ku bêyî bendeyên asayî zêde dibin û êriş î herêmên ku aî dî ş aneyên normal, baş tevdigerin dikin" (r. 333).

Karên sereke yên ş aneyên penceş êrê nêçî ra madeyên nî trojen, xwarkirina proteî nên heywanan, derxistina asî dên amî nî , sentezkirina proteî nên nenormal û pêkanî na î stî smarên cû rbecû r yên mî na xwezayê ne. Penceş êrê "wek 'xefikek nî trojenê' tevdigere ku asî dên amî nî ji hewza laş derdixe bêyî ku destû rê bide vegerek berbiç av li wê" (r. 39). Dû v re wiha tê gotin (ibid.): "Metabolî zma nî trojenê ya hucreyên xerab dixuye ku bi hilgirtina ji ş aneyên baş -tevger, bi rêkû pêk xizmetkirina laş , materyalên ku ji wan re pir hewce ne pêk tê." Heger li ş û na peyva "pir pêwî stî " bi peyva "GIRTÎ BÊKÊDERE Û BI ZERAR" bihata guhertin dê ev enigma bi hêsanî ç areser bibû ya. Christensen û Henderson (1952) di asî da amî noyî de serdestiya xwe dî tin

kombû na ji hêla hucreyên kanserê ve "faktorek girî ng a mezinbû n û pirbû na ş aneya neoplastî k a di heywanek winda" de (ibid.). Li gorî dî tina wan heywan ne ji ber tunebû na xwarinên xwezayî , lê ji kêmbû na mî qdara asî dên amî nî winda bû ye.

Xaneyên penceş êrê bi berdewamî proteî nan sentez dikin. Cowdry dinivî se (r. 152): "Xwezî bû n bi gelemperî bi anormaliyek di senteza proteî n û ç êbû na proteî nên nenormal re têkildar tê hesibandin. Sentezek domdar a proteî n û nukleoproteî n heye ku di mezinbû na tî moran de maddeyek ş aneya nû bide, di heman demê de senteza van materyalên di tevnên normal ên ne mezinbû yî de ji hêla veqetî nek wekhev ve tê hevseng kirin." Di cî hek din de ew ji Caspersson (1950) re dibêje: "Di navbera ş aneya tumorê ya xerab û ş aneya ku bi gelemperî mezin dibe de cû dahiyek bingehî n di derbarê pêş veç û na pergala avakirina proteî nê de xuya dike. ku bi gelemperî ç alakiya pergala proteî n-ç êker sî nordar dike, kêm-zêde fonksiyona xwe rawestandiye, û dibe sedema guhertinên taybetî di wêneya sî tokî myayî de" (r. 10-102). Ma hewce ye ku em tekez bikin ku proteî nên navborî ne proteî nên ku ji tirî an sêvan têne wergirtin, lê ew proteî nên ku di metbexê de têne pijandin an têne pijandin û ji hêla ş aneyên normal ve têne red kirin in?

Lêkolî nên zanistî yên din nî ş an didin ku mî qdara rû nên di ş aneyên penceş êrê de li ser normalê ye, lê ya vî tamî n û mî neralan, ji hêla din ve, di binê normal de ye.

Cowdry dipejirî ne ku "Ş aneyên, xerabkar û yên din, hema bêje ferdên piç û k ên tevlihev in. Dibe ku her yek bi qasî 10,000 pêkhateyên biyokî myayî yên cihê hebin, ji î yonên neorganî k bigire heya proteî nên herî tevlihev û nukleoproteî nên ku rasterast an nerasterast bi hevû du re têkildar in. ..hevsengiya ç alakiyên di ş aneya zindî de, ango bi giş tî î fadeya eş kere ya jiyana ş aneyê, divê di her kêliyê de fonksiyonek ji danû stendinên kî netî k ên pir tevlihev ên di navbera van materyalan de be. Ji bo diyarkirina rewş a ş aneyek bi tevahî , yek pêdivî ye ku bi ş ertên kî netî k têkiliyên pirjimar ên têkildar binav bike.

ç end guhêrbar di demekê de, em dikarin lê nêrî nek pir sî norkirî ya tevahiya rewş a tevlihev bistî nin. Formulasyonên matematî kî yên ku bi pergalên 4 an 5 pêkhatî re mijû l dibin, zehmetiyên pir mezin derdixin holê, bila bi hezaran guherbaran re mijû l bibin." strukturên ş aneyan, tevî kêmbû na zanî na wan jî , ew xwezaya ku wan ş aneyên tevlihev ava kiriye, paş guh dikin û mirovan teş wî q dikin ku bawer bikin ku bi hesabên xwe yên rast ew dikarin hewcedariyên tam ên kalî teyî û hejmarî yên wan diyar bikin. ş aneyên wekî proteî n, rû n, karbohî dartan, vî tamî n, mî neral û hwd.

Ew heta wê derê diç in ku pêş î ji ş ehrezayiya serek endezyar bi nepejirandina tiş tên ku wî ferman kiriye, û paş ê di kargehên xwe de maddeyên cû rbecû r ç êdikin û pêş kêş î me dikin. Bila xwendevan bi xwe biryarê bide ka kirinên wan henek in an jî mixabin.

Delî lên berbiç av ji hêla zanyarên lêkolî nê ve hatine berhev kirin da ku destnî ş an bikin ku erzanbû n an sî norkirinên parêzê pêş î li bû yer û mezinbû na penceş êrê digire, an bi kêmanî sî nordar dike. Di dema Ş erê Cî hanê yê Yekem de di bin rêjeyên giran ên xwarinê de ku wê hingê li Danî marka, Rû sya, Almanya û Avusturya di meriyetê de bû , mirina penceş êrê ji ya ku di dawiya ş er de hate rakirin kêmtir bû . Bi dî tina Hindhede (1925) xwarina zêde bû ye sedema vê zêdebû na bû yerên mirinê.

Cowdry ji ceribandinên ku li ser heywanan hatine kirin mî nakan vedibêje: "Kredî ji hêla McCay (1947) ve ji Moreschi (1909) re tê dayî n ji bo dirêjkirina xebata lêkolî nerên berê yên Brî tanî ku meyla nî ş an didin ku sî norkirina parêzê pêş î li mezinbû na tî moran di heywanan de digire, an hêdî dike. Sarkomên ku ji hêla Moreschi ve di nav miş kan de hatine veguheztin, li gorî mî qdarên xwarina ku hatî peyda kirin, bi rêjeyek hiş k girt. Miş kên li ser parêzên sî norkirî dirêjtir dijî n û veguheztina tumoran li wan ji mêş ên ku bi tevahî têr bû ne dijwartir bû .

"McCay û hevkarên wî li ser lêkolî nên pir balkêş kirine mêş bi kêmkirina enerjiya parêzê ya ku ji bo parastinê têra xwe ye, lê ji bo mezinbû nê têrê nake, paş ve dikevin. Yek kom bi vî rengî hate girtin

ciwan zêdetirî 700 rojan û ya din jî zêdetirî 900 rojan bêyî ku destû r jê re were dayî n ku mezin bibe, tevî vê yekê ku dirêjahiya jiyana vî rengî ya miş k di ş ert û mercên asayî de bi qasî 600 roj e. Dema ku kaloriyên têr ji wan re tê dayî n, miş kên derengmayî mezin dibin û dibe ku bi tevahî 1,400 an jî zêdetir rojan bijî n - ducarî dirêjahiya jiyana xwe ya normal" (rû pel. 394-395). Dî sa, li gorî McCay, Sperling û Barnes (1943) "pêş ketina tumoran. di miş kên ku di mezinbû na wan de paş demayî n heta piş tî ku destû r ji wan re hat dayî n ku bigihijin mezinbû nê, ne kêm bû " (r. 396). Çi encamên ecêb dê neyên bidestxistin, ger ew miş k bi parêzek sî norkirî ya ku tenê ji xwarinên xav tê x

Ceribandinên din nî ş an da ku 150 bû yerên tumor di nav 198 miş kên ku bi xwarina "normal" tê xwarin de, li hember tenê 38 tumor di nav 200 miş kên derengmayî de ç êbû ne - heywanên ku bi qismî ji parêza ku jê re tê gotin parêza normal bêpar mane. parêza ku qetlî amek wisa bê rehm belav dike û ç end caran jî yanê kurt dike?

Di demên cihêreng de hewil hatine ç êkirin ku têkiliya di navbera giraniya laş û mirina penceş êrê de bi referansa li ser statî stî kên bî meya jiyanê were ronî kirin. Di 1913-an de, komî teyek hevbeş a Komeleya Rêvebirên Bijî jkî yên Bî meya Jiyanê û Civaka Actuarial ya Amerî kî bi 774,672 polî tî kayên ku ji hêla mêrên 20-62 salî ve hatine kirî n ve mijû l bû n. Dû re hat dî tin ku ji bo mêrên di 30-44 saliya xwe de sî gorteyê digirin rêjeya mirina ji penç eş êrê ji bo kî loyên zêde 37, ji bo yên bi giraniya standard 32 û ji bo kesên kêm 24, li gorî 100,000 tê hesibandin. Ji bo koma kevintir a 45 salî û pê ve, ew

rêjeyên têkildar bi rêzê 156, 144 û 120 bû n.
Li gorî qeydên Pargî daniya Bî meya Jiyanê ya Navendî ya Yekî tiya Navendî , ku di sala 1932-an de hatî analî z kirin, ev rêjeyên mirina penceş êrê bû n, ji sedî 25 an zêdetir kî loyan dest pê dike, heya ji sedî 50 kêmbû na giraniyê: 143, 138, 121, 111, 114 û 95, hejmar 111 ku behsa giraniya "normal" dike. Hî n van demên dawî n, li gorî Bultena Statî stî k a Pargî daniya Bî meya Jiyanê ya Metropolitan (1951), mirina mêrên zêde giran ji nexweş iya dil-vaskuler-renal.

dî sa nî vê standardê bû û ya diyabetê bi qasî çar carî standard bû . Nêziyên ku mirovê derewî n dide mirovahiyê ev in.

Di navbera 1900 û 1950 de zêdebû na rêjeya mirinê ya ji ber nexweş iyên dil û kanserê li Dewletên Yekbû yî yên Amerî kayê wiha bû . Di nava 50 salan de rêjeya mirina ji ber penceş êrê ji 100,000 nifû sê 64 bû 139,6, lê ji bo nexweş iyên dil û damar ji 244 derket 478,1. Bi tevahî , di sala 1950-an de ji her 100,000 nifû sê 803,9 mirin ji deh sedemên sereke, nexweş iyên dil û damar û penceş êrê 617,7 bû n. Hêj girî ngtir hejmarên dawî n ên berdest in, ku behsa sala 1964 dikin. Rêjeya mirina ji ber penceş êrê niha derketiye 151,3, dema ku ji bo nexweş iyên dil û vaskuler gihî ş tiye 508,6, ku ji tevahî 939,7 ji hemî jimare 659,9 dide. sedemên. Ev encamên ecêb ên "pêş keftina" derman in; Encama ş okê ya pirbû na bijî jk, nexweş xane û dermanan; hilberên neçar ên "paqijkirin û paqijkirina" xwarinên xwarinê. Mirov dikare baş bihesibî ne ku rewş dê 50 salên din jî bidome.

Li gorî statî stî kên fermî yên Dewletên Yekbû yî yên Amerî kayê ji bo sala 1964, tenê ji sedî 1.4 ê hejmara mirinan bi "Nî ş an, pî rbû n û ş ert û mercên ne diyar" têne hesibandin. Di vê kategoriyê de pî rbû n tenê texmî nek e, helbet, ji ber ku di nav kesên ku xwarinên kelandî dixwin de kes nagihî je kalbû nê. Lê di bin ş ert û mercên bi rastî ş aristanî de! ji qeza û qezayan tune be, hemû mirovatî dê di temenekî mezin de bimira.

Di nav ajalên kovî yên derdorên xwezayî de peydabû na penceş êrê nayê zanî n. Lêbelê, piş tî ku meymû nên girtî ji bo demên dirêj dikevin ber xwarina dejenerekirî , lêbelê, gengaz bû ye ku yek an du tumorên diş ibin penceş êrê werin dî tin. Cowdry dibêje, "Tenê koma mezin a organî zmayan ku delî lên hin caran bû yerên penceş êrê bi tevahî tune ne, li kû rahiya okyanû sê dijî n." 196). Ji ber ku destên wêranker ên mirovahiyê tune ne

gihîş tiye wan. Ji ber vê yekê ku cîhana wan hem ji hêla herêmê ve hem jî ji hêla nifûsê ve ji ya me pir mezintir e, parêzbendiya wan her ku diçe balkêştir e.

Weke ku me got, di lêkolîna xwe de zanyar rastî sedemên bingehîn ên penceşêrê tên, li wan dinêrin û wan piştrast dikin, lê dîsa jî bi tevahî xemsar di ber wan re derbas dibin, mîna ku lêgerîna wan tiştekî din be. "Fikra ku hin pêkhateyên parêzê bi mîqdarên zêde têne girtin, an ji ber tunebûna wan dibe ku di mirov de bibe sedema penceşêrê, ji çavkaniyek din derdikeve holê.

Guhertinên ceribandîyên di parêza heywanan de dibe ku her tiştî bike cudahî di peydabûn an nebûna penceşêrê de" (r. 220).

Ew rasterast bandorên xwarinên xwezayî jî fêm dikin. Cowdry di vê xalê de pir eşkere ye: "Di dawiyê de rastî dest pê dike ku di hin heywanan de dema ku ew bi xwarinên xwezayî têne xwarin ji dema ku ew bi xwarinên pir paqijkirî têne xwarin kêmtir pêşdaraziya geşbûna tumorê heye. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) dît ku di mêşên DBA yên nêr ên di parêza Purina Laboratory Chow de ji yên din kêmtir hepatomayên xweş çêdibin ku bi piranî ji xwarina xwezayî pêk tê ji yên din ên di parêzek ku ji hêmanên nîvpaqijkirî pêk tê, bi giranî, kazeîn, mêştarê, rûnê tovê pembûyê bi qismî hîdrojenkirî, vîtamînên sentetîk û Digel vê yekê, parêzên nîv-paqijkirîyên ku ji mişkên nêr C3H re hatine dayîn, pêşveçûna kezebên belengaz zêde kiriye. Cûdahiya di pêşveçûna tumor de bi cûdahiyên berbiçav di wergirtina kaloriyê de, di giraniya laş de, an jî di rêjeya proteîn, rûn, vîtamîn û mîneralên di parêzê de. Nivîskar bi baldarî diyar dikin ku divê mirov nehesibîne ku celebên tîmorên din cûda bersivê didin" (r. 403-404).

"Engel û Copeland (1952) dîtin ku ji şîrmijên AES û Sprague Dawley ên ku ji xwarinên xwezayî tê xwarin (xwarinên stokê) ji yên ku bi parêzên nîvpaqijkirî têne xwarin, kêmtir tumorên memik ên ku ji hêla kanserojen, 2-acetilaminoflurene ve têne çêkirin, peyda kirin. Cûdahî girîng bû" (r. 404).

Xwendevan bê guman dît ku ew çi cûre xwarinê didin mişkên ceribandinê: materyalên pir paqijkirî yên wekî kazeîn, nîşah, rûnê tovê pembû, vîtamînên sentetîk û xwê. Têkiliya van maddeyan ji aliyê zanyarên lêkolîner ve bi xeletî "xwarina normal" tê binavkirin. Ew ji sedî 100 mişkên bê pençeşêrê ji zeviyan berhev dikin û wan di qefesan de dixin qefesan, bi mexlûqên belengaz re wek zarokên "nazik" tevdigerin, wan bi hevû du re çêdikin, bi "xwarina normal" wan dixwin û piştî çend nifşan wan diguherînin. ji wan re dibêjin "çewsên mêşan ên xwemalî". Li gorî wan, ew "çenga xwemalî ya mişkan" di rewşek patholojîkî ya taybetî de ne, ku tê de ji sedî 80 ji hin cureyan bi gemarên "spontan" ên "sedemayên nenas" re têkildar in. Hemî xwarinên pijandî di rewşek patholojîkî ya tam dişibin hev de ne.

Ka em nuha bibînin ka zanyar dikarin çi kêrhatî derxînin encamên ji delîlên balkêşên jorîn. Bersiv mixabin neyînî ye. Bi rastî, Cowdry ji bo redkirina daneyên herî giranbiha bi êşek mezin e, da ku yek ji xwendevanên wî ew qas bêaqil be ku bifikire ku dev ji yek an cûreyên bêhejmar xwarin û vexwarinan berde, yên ku bi gelemperî wekî guncanên şaristaniyê têne hesibandin. Ya ku ew dibêje ev e: "Di xwendina hilberandina daneyên pençeşêrê yên mirovî yên li ser heywanan de, bi taybetî di warê parêzê de, hişyarî lazim e. Mirov, ji bilî di asta nêzê birçîbûnê de, xwarinek pirxwar e ku bi vegirtina gelek cûrbecûr xwarinan fêr bûye. ji gelek deverên cîhanê hatine berhevkirin; lê heywan li gorî xwarinên yekreng û hêsan ên bi eslê xwe herêmî têne veguheztin" (r. 220). Bila xwîner bixwe binirxîne ka nivîskar di kîjan şaş têgihiştina mezin de ye.

"Di van cureyên mêşan ên veqetandî, bêhêz û parastî, ku ji nêz ve xwemalî ne de, hestiyariyên îrsî yên bi awayekî sûnî yên li hember pençeşêrê hatine dayîn, wê hingê kansera bi rastî di wan de çawa têne hilberandin?" Ji Cowdry dipirse (r. 350), bêyî ku bikaribe bersiva pirsê bibîne.

"Naskirina hestiyariya îrsî ya organ-taybet a xurt di hin cureyên mişkan de nezanîna me ya li ser xwezaya kanserojenên ku şaneyên wan pê hesiyane radixe ber çavan. Van mêş di qefesan de hebûnek pir parastî ne. Ew bi gelemperî di hewayê de têne girtin.

jûreyan û xwarina wan bi awayekî berbiçav berdewam e. Ew bi tu kanserojenên fîzîkî, kîmyewî û biyolojîkî yên naskirî re rû bi rû ne" (r. 349-350). Cowdry bi qestî çavên xwe li ser wê yekê digire ku kanserojenên fîzîkî, kîmyewî û biyolojîk ên rastîn ew şert in ku wî bixwe ji wan mişkên belengaz re çêkiriye. Di nav wan de dûrxistina wan ji hawîrdora wan a xwezayî û xwarinê, îzolekirin û girtina wan di qefesên veqetandî de, sitargehkirin, nefskirin û parastina wan, hevjîna wan bi awayekî sûnî, bêtehmûlkirina wan di odeyên bi klîma de û xwarina wan bi kazeîn, ceh, rûnê pembû, vîtamîn û xwêyên sentetîk.

Li cîhek din, Cowdry du tabloyên daneyên ceribandinê tîne da ku guheztinên di pêşkeftina penceşêrê de bi guheztina (a) proteîna parêz û asîdên amînî yên bingehîn û (b) vîtamînên B yên parêzê nîşan bide. Dûv re ew şîroveyên jêrîn dike: "Vîtamîn û asîdên amînî yên bingehîn dikarin hilberîna kanserê biguherînin... Ravekirina van û dîtinên din dijwar e. Divê neyê texmîn kirin ku madeya xwarinê ya taybetî di kêmasîan zêdebûnê de rasterast li ser tevna ku tê de tevdigere. guherîna neoplastîk pêk tê” (r. 401). Ev eşkere redkirina daneyên berdest e. Wateya wê yekê ye ku meriv bêje ku xebata têrker an ne têrker a kargehekê nabe ku têkiliyek bi lihevhatîan neahenga madeyên xav ên ku jê re têne peyda kirin re hebe.

"Dê bi tevahî zû be ku meriv li ser van dîtinan hin parêza pêşîlêgirtina penceşêrê ji mirovan re were berhev kirin, wekî ku Greenstein (1947) rast hişyarî kiriye," Cowdry dinivîse û dûv re wiha lê zêde dike: "Ji ber vê yekê dirêjahiya jiyana mirovan ji ya van pir dirêjtir e. Ajalên ceribandîyên ku bi parêzek weha hîpotezîkî ve girêdayîne dê di gelek salan de, ku di hin rewşan de hema hema çaryeka sedsalê ye, heyamên derengmayîna di kanserojenê de ne pêkan bin" (r. 401). Digel vê yekê, "xwariniya dirêj a di heywanan de bê guman bûyera çend celebên tîmorên spontan kêm dike" (r. 429).

"Daneyên berdest bi giranî bi bûyera tumoran ve girêdayîne û ne bi rêjeya mezinbûna wan piştî ku wan dest pê kir. Çend mînak in

ku mezinbûn ji hêla faktorên parêzê ve tê guheztin, delîlên ne bes in ku em tedbîrên dermankirinê li ser bingeha zanîna me ya heyî bingeh bigirin" (r. 402). Ji me re xuya dike ku Cowdry ne eleqedar e ku bûyera tumoran kêm bike; ew eleqedar e. tenê di pirsgirêka dîtina tedbîrên dermankirinê de ji bo dermankirina pençeşêrê û ew ne bi rastkirina adetên me yên xwarinê, lê bi riya ajansa hin hebên xeyalî an yên din.

Balkêş e ku meriv zanibe kengê û li ku derê zanyar dê di dawiyê de sedemên rastîn ên pençeşêrê fam bikin. Heya nuha wan nêzîkî 400 "ajanên kanserojen" keşf kirine, der barê wan de Cowdry dibêje: "Di belkî kêmtirî ji sedî yek ji pençeşêrên ku bijîjk pê re rû bi rû dimînin kanserojenên rastîn, an jî têkelbûna kanserojenan têne dîtin" (r. 390). Li hember vê yekê me berê jî dît ku çawa xwarina "normal" (nexwezayî) di rewşek ji 100 mişkên bê pençeşêrê de 80 û di rewşek din de ji 198 mişkan 150 û di rewşek din de di 150 mişkan de 150 tumor daxistiye 38an. Rêjeya wê bi giranî rêgezbûna pençeşêrê di nav tevahiya neteweyan de asteng kir û şûna wê bi xwarina xwezayî ve meyla pêşîlêgirtina pêşkeftina pençeşêrê bi tevahî girt. Dikaribû bihata hêvîkirin ku Cowdry dê nuha xwarina xwezayî wekî bersiva pirsgirêka têkoşîna li dijî pençeşêrê bihesibîne û dê dev ji windabûnê berde. dema wî li ser lêkolînên pûçên hemû kanserojenên din e. Di şûna wê de, ew ne amade ye ku yekane sedema pençeşêrê, xwarina xelet, di nav faktorên xwe yên din ên kanserojen de bi cih bike. Ew wê tenê wekî faktorek "guhêrker" bi nav dike û bi argu Ji ber ku hîn jî ji tevgera şaneyên xerab matmayî dimîne, dinivîse (r. 43):

"Hema bêje bê gotin ku Arîstoteles, an Darwîn, heke ew be îro bi me re bûn, dibe ku karibin hemî rastiyên ku em wan di derbarê hucreyên pençeşêrê de dizanin berhev bikin û ravekirinek li ser tevgera wan a xirab peyda bikin. Dibe ku di salên pêş de ev yek were kirin û em ê bifikirin ka çima em ewqas dirêj kor man. Di vê navberê de, em ji vir û şûnde hînbûnê hinekî rawestînin." Lê ez rica dikim ku li vir ne Arîstoteles hewce ne, ne jî Darwîn. Ji bo Cowdry ku ji sînorên laboratûara xwe derkeve bes e. jibîrkirina hebûna xwe ji bo bîskekê, ji bo ku çavên xwe ber bi

stêrk, roj, heyv, dar û kulîlk, ji bo ku bi derûnî têkevin nav sirên wan û fêm bikin ku bi çi rêkû pêkek rastîn tevaya cîhan dizivire. Ma her zanyarek dikare wê cîhanê hilweşîne û cîhana xwe li şûna wê ava bike? Zanyaran wê dinyaya zindî, wê cîhana herikbar hilweşînin û bi nanê xwe, bi asîdên amînî, bi vîtamînên xwe yên çêkirî û bi xwêyên xwe yên sentetîk, cîhanek ji xwe avakirî pêşkêşî mirovahiyê dikin. Balkêşe ku meriv zanibe gelo piştî xwendina van rêzikan, zanyar dê hîn jî zanîna xwe di ser şehrezayiya xwezaya Erdê re bihêlin.

Wekî din, Cowdry gelek bûyerên windabûna xwebexşa tîmorên xirab dihejmêre û di dawiyê de encamên jêrîn derdixe (r. 545):

"1. Hin pencerên seretayî yên pir piçûk carinan bi mezin xuya dibin hejmarên di sîng, prostat û uterus de. Gelek ji van pêşnakevin, bi salan dereng dimînin an jî xwebexş bi tevahî paşve diçin.

"2. Guhertinên, bi gelemperî demkî, di mezinahiya kanserên baş-pêşkeftî de kêm kêm têne dîtin. Dibe ku ev ji hêla xebitandina gelek faktorên ku bandorê li ser qebareya şaneyên xerab û stroma dikin pêk werin.

"3. Guhertinên nediyar di celebê tumorên xerab de carinan bêyî sedemek diyar çêdibin.

“4. Çend mînakên wendakirinê hene neuroblastomas di zarokan de. Di hin ji wan de ev ji ber sedemên nenas bi cûdabûna pêşkeftîya şaneyên xerab re têkildar e.

"5. Çend bûyerên verastkirî yên paşveçûna tevahîya pencerê hene hate ravekirin ku nikare ji dermankirina hatîdayîn re were veqetandin. Eşkere ye ku hin celeb hucreyên xirab di rewşên pir kêm de ji hêla mekanîzmayên fîzyolojîk ve têne kontrol kirin."

Ma dibe ku sedema paşveçûnek xwebixwe ya tumoran çi be, heke ne hin guhertinên bêserûber û nedîtî di adetên xwarinê yên nexweş de ne? Ji bo serketiyan tenê rêbazek dikare hebe

dermankirina penceş êrê. Pêdivî ye ku tî mor pêş î ji xwarinên dejenerebû yî bê dû rxistin, û dû v re divê bi rastî bi birçî bû n û kuş tinê bi kêmkirina girtina xwarinên xwezayî jî bi kêmî ve were kuş tin.

Ger hewce be, hucreyên normal jî , dikarin ji bo demek diyarkirî di rewş ek nî v-birçî bû nê de bimî nin. Piş tî windabû na tî morê ew dikarin bi hêsanî dî sa li hêza xwe ya berê werin vegerandin.

Kar û Xerca Amadekirina Xwarinên Çêkirî ne Tiş tek ji bilî Werhasil

Wekî ku me berê jî dî t, zilamê rastî n tenê bi xwarina xav dijî . Hemî xwarin û vexwarinên pijandî yên li cî hanê têne vexwarin bê armanc winda dibin. Pereyên ku li ser wan tên xerckirin, bêwate tê xerckirin. Di nihêrî na pêş î n de dibe ku ev gotin nebawer were dî tin, lê ew rastiyek hêsan e, delî la ku min bi ezmû na xweya kesane wergirtiye.

Di destpêkê de, me fikirî n ku divê em zêde bikin girtina xwarina xav bi heman rêjeya ku me vexwarina xwarinên pijandî kêm kir, lê me zû fêm kir ku em xelet bû ne. Her çend di serdema destpêkê de ji bo xwarinên xwezayî daxwazek pir mezin hebû ku ji bo vegerandina windahiyên domdar ên laş û ji nû ve avakirina organan bi xurtkirina wan bi pêkhateyên nû yên ş aneyên çalak re, paş ê ew daxwaz bi domdarî kêm bû .

Em jî ji kêm xwarina ku keça me Anahî t dixwar, matmayî man. Diya wê, ji ber tirsa xwe ya ji kêmxwarinê, wê neçar dikir ku zêde bixwe, lê zarok bi israr vê yekê red dikir. Hêdî hêdî , ji min re diyar bû ku fêkî û dexl di haleta xav de xurekên pir konsantrekirî yên kalî teya herî bilind in û , ji ber vê yekê, hejmareke pir hindik ji wan hewcedariyên laş ê me bi tevahî têr dike. Ji ber vê yekê zarokê ku xam dixwe, divê tu carî neçar bimî ne ku ji dilê xwe zêdetir bixwe. Dema ku em dibihî zin ku mirovek bi mehan li ser rojek an gû zek rojane debara xwe dike, ne çî rok e.

Kesên ku pijyayî dixwin dikarin xwe li ser tebeqeyên xwarinên pijandî biş opî nin, ji ber ku di têgihî ş tina peyvê de xwarinek di wan de tune.

Heywanên giyaxwar di dorê xwe de mîqdarên mezin giya dixwin, ji ber ku ew giya bi rêjeyek mezin ji gewriyê pêk tê; maddeyên rastîn ên tê de di rewşek belawela û bi mîqdarên pir kêm de ne.

Ew ajal rojê çend caran rûvîkên xwe ji girseyên gemarê vala dikin, lê yê ku xamxwarê normal rojê tenê bi yek tevgerê hewce dike. Metelokiya zêde, hebûna bermayiyên fêkiyan ên nehezkirî di nav feqiyan de û daxwaza çûna stoyê di rojê de ji carekê zêdetir nîşana zêdexwarinê ne, ku yê ku xavxwara nerm divê bê guman ji wan dûr bikeve. Hejmara fêkiyên ku ez di normalê de dixwim ji ya ku her kesê pijandî ku ji fêkî hez dike dixwe ne zêdetir e. Li ser vê yekê ez rojê tabloyek seleteya genim lê zêde dikim, ku ji ber kêmbûna xwarinên xwezayî, valahiya xwarinê ya ku di hemî xwarinên pijandî de heye, digire. Di vê heqê sade de, bê guman, ji bo hemî xwarinên dejenerebûyî yên ku min berê xwar, cîh tune.

Ger ku tevahiya cîhan ji nişka ve were ser hişê xwe û qanûnên xwezayî yên xwarinê bipejirîne dê wêneyek çawa be? Ger hilberîna fêkî di asta xwe ya îroyîn de bimaya jî, piştî ku her kes rojê destûr bide her kesî tabloyek zebeşan seleteya ceh û bi vî rengî hewcedariyên xwarinê yên hemî cîhanê bi tevahî têr bike, dê hemî xwarinên heywanan wekî zêdeyek nexwestî bimîne. şekir, çay, qehwe, kakao, vexwarinên alkol û bêalkool, titûn, margarîn û her wiha beşeke zêde ya dexl û dexl îro tê xwarin.

Ka em niha bibînin ka çi dibe bila bibe, piştî vê yekê, ev xwarina dejenerebûyî ku niha li cîhanê tê xwarin. Bi rastî, ew bi sê awayan tê derxistin.

1.Ji ber kêmasiya di temamê şaneyên pispor de, mirovê rast mecbûr e ku hebûna hejmarek diyarkirî ya hucreyên parazît ên ku ji xwarina pijyayî çêdibin tehemûl bike, da ku hindiktirîn mezinahiya organ û pergalên xwe biparêze.

2. Ji aliyê zilamê derewîn ve rêjeyek mezin a xwarina dejenerekirî tê vexwarin.

3. Bêyî ku ferd tenê ji laş ekî pêk tê yan jî ew ji du laş an pêk tê (wek ku bi ziravî an stû rbû na wî ve tê xuyang kirin), beş ê zêde yê xwarinê, ku bi riya tiryakê dikeve nav organism û ku ji hêza asîmîlasyonê ya ş aneyan wêdetir e, tenê diş ewite û bi rêyên cû rbecû r ji laş derdikeve. Mîqdara xwarina ku bi vî rengî tê îsraf kirin, rêjeyek mezin a tevgirtina xwarinên xwarinê pêk tîne.

Aliyê herî xemgîn ê pirsê ev e ku hucreyên pispor gelek enerjiya ku ji xurekên xwezayî werdigirin xerc dikin da ku xwarinên zilamê derewîn biş kînin, wan bixin nav herika xwînê, da ku xebata bêkêmasî misoger bikin. organên derdixe û ji laş derdixe û bandora xisar a xwarinên pijandî ji laş derdixe. Mînakî, ji ber ku tevahiya rojê bênavber xebitîn, hucreyên çalak mafdar in ku hinekî bêhna xwe bidin; di ş û na wê de, ew neçar in ku heya danê sibê di nav nivînan de biavêjin da ku kaloriyên zêde yên ku ji hêla zilamê derewîn ve bi çavbirçîtî ketiye laş ji laş derxînin.

Berê, ez di asteke awarte de ketim nav gewriya û goş tgiriyê. Di encamê de, ez di tevahiya jiyana xwe de ji bêxewiyê ketibû m. Nayê bîra min ku berî nîvê ş evê çû me xew an jî carekê bi têra xwe zû ş iyar bibû ma ku ez hilatina rojê bibînim. Ez heta saet sê-çarê sibê ş iyar dibû m û bi serê giran seet heş t- nehan radibû m. Xweş bextane, piş tî pejirandina xavxwarinê, bêxewiya min bi tevahî ji holê rabû , lê ger ez carî hewl bidim ku êvarê ş îvek mezin bixwim, ez mecbû r im ku heya serê sibê hiş yar bimînim. Anahît ji 2 saliya xwe heta niha bi ş ev ji xew ranebû ye.

Vîtamîn û xwêyên ku di xwarinên pijandî de têne dîtin derewîn, mirî, bêhevseng û zirardar in. Xwarinên pijandî ji malzemeyên avahîsaziyê yên ş ikestî û sotemeniya çewt pê ve ne tiş tekî din in; Hucreyên bêkêr ên ku ji materyalên avahîsaziyê yên weha têne çêkirin, li ser ş aneyên normal barek nexwestî ne. Germaya ku ji sotemeniya wiha tê bidestxistin zêde û zerar e, enerjiya ku jê çêdibe (enerjiya motîf) zêde û bêqîmet e. Ev enerjî bê armanc motorên kargehê li derveyî saetên xebatê dixe nava tevgerê; ew dil neçar dike ku du qat rêjeya xwe ya normal bixebite;

mayî na ku mekanî zmayên jiyanî yên hemû fabrî qeyê bi giranî pêdiviya wan pê heye, xira dike, di ş û na wan de wan diwestî ne û wan pû ç dike. Bêxewî mî nakek ji bandorên wê yên zirardar e.

Çi diqewime dema ku bijî jkên nexweş rêbazên kêmkirina qelewbû nê pêş ve dibin? Ew plan dikin ku di girtina rojane ya xwarinê de sî norkirinek giş talî hebe, ji ber vê yekê di navnî ş ên wan ên xwarinên qedexe de madeyên parêzê yên bingehî n û pir xwerû yên wekî gû z, behî v, tirî , xurme, hêjî r, mû z hene. Bi gotineke din, giraniya kesê di bin tedawiyê de kêm dikin, bi bihayê wê jî her ku diçe zirav û lawaz dikin û bi vî awayî tenduristiya wî bi giranî xera dikin. Di rewş ên weha de, bi kêmkirina xwarinên dejenerebû yî , zilamê derewî n tenê hin ji sotemeniya xwe ya zêde winda dike, lê bi sî nordarkirina xwarinên xwezayî hucreyên normal ji hin xurekên pir bingehî n bêpar dimî nin. Ji ber vê yekê, merivê derewî n li cihê xwe hiş k dimî ne, lê merivê rastî n her ku diçe qels dibe.

Em bi mî nakek pir balkêş a bandora sî norkirî re hevdî tin dikin parêz di dema lêkolî na penceş êrê de. Di nî qaş kirina vê pirsê de Cowdry wiha dibêje: "Eş kere ye ku kêmbû na bû yera kansera pêsî rê, ku ji hêla sî norkirinên xwarinê ve hatî çêkirin, bi kêmbû na çalakiya hêkdankê ya li miş kan ve girêdayî ye" (op. cit. r. 398). Em bêtir çi dixwazin? Sedema kansera pêsî rê bi vî awayî hat kifş kirin. Naha ji bijî jkan re dimî ne ku bi tevahî çalakiya hêkdankê li jinan rawestî nin da ku wan bi tevahî ji kansera girêkên memik rizgar bikin.

Lê bê guman ravekirinek pir hêsan heye ku bi rastî çi diqewime. SÎ NORÎ YA BÊRAKIRÎ ya girtina kaloriyê du bandorên berevajî li ser organî zmê dike. Ji hêlekê ve vexwarina sî norkirî ya xwarinên dejenerebû yî rê li ber çêbû na penceş êrê digire, ji hêla din ve kêm girtina xwarinên xwezayî astengî li çalakiya normal ya hêkan dike.

Zanista bijî jkî tijî nakokiyên weha xedar e. Dema ku a hin nexweş î herikî na xisarên xwarinên nexwezayî ber bi xwe ve dikiş î ne, laş ê nexweş ji hin nexweş iyên din berevaniya qismî distî ne. Mî nakî , kesên ku bi diyabetê dikiş î nin,

arterioskleroz û hin nexweşiyên infeksiyonê kêmtir bi kanserê re têkildar in. Tecrûbeyên dîn jî hatine çêkirin ku ji bo pêşîlêgirtina pençeşêrê mirov di bin bandora bakteriyên cihêreng de bin. Heman tişt di asteke piçûktir de di dema derzîlêdanê de pêk tê, dema ku bi peydakirina formên siviktir ên nexweşiyê zarok li hember êrîşên giran paşê têne parastin. Wexta ku mêr biryar bidin ku tenduristiya zarokên xwe bi qanûnên xwezayî biparêzin, tedbîrên weha nexwezayî dê nepêwist bin, zarokên bêguneh dê ji derziyên xeternak xilas bibin û vakslêdan dê derbasî dîrokê bibe.

Ezmûnan nîşan didin ku carekê zilamê derewîn hatiye gazîkirin hebûna, tixûbên parêzê yên qismî nekarin pêşveçûna wê kontrol bikin. Ji sedî 10-15 dejenerasyonek di madeyên xwarinê de jî bes e ku ew zindî bimîne. Mirovê aqilmend divê hay ji peydakirina wê cinawirê bi yek danê xwarinê hebe. Min girêkên lingên xwe bi tevayî ji hemû girêkên gogê paqij kirine, lê ger wextê min derfet hebe ku goşt bixwim, piştî çend saetan derbên çakûçê min didin zanîn ku asîda mîzê ketiye nav movikên tiliyên min ên mezin. Min gelek caran di salên destpêkê yên xwendina xwe de li ser xavxwarina van ceribandinan dikir. Eşkere ye, cihên ku ji asîta uricê hatine paqijkirin hîn jî vala ne û rêyên ku ber bi wan ve diçin jî vekirî ne. Hema ku pariyek goşt dikeve laş, ew vediguhere asîda uricê, ku dûv re lez dike ku cihê xwe yê destnîşankirî bigire.

Hucreyên zilamê derewîn jî bi rehetî paşve naçin. Derew dikin di kemînê de, nîvmirî, lê bendewar. Hema ku pariyek xwarina dejenerebûyî digihîje wan, ew dest bi vejîn û zêdebûnê dikin. Divê kontrolkirina giraniya laş bi tevahî ji xwarinên xwezayî re were radest kirin. Kesê ku pêşniyar dike ku kêmbûna zêde ji bo tenduristiya we ne baş e, di rastiyê de, ji we re pêşniyar dike ku hûn bi dehan kîlo hucreyên nexweş û parazît bixwin û bixwin da ku hûn gewriya laşê xwe biparêzin. Di heman demê de bi kuştina zilamê derewîn re, xwarina xwezayî, hêdî lê bê guman, giraniya mirovê rastîn dê li standarda normal a ku ji hêla xwezayê ve tê xwestin zêde bike.

Mirovê ku berê 40-50 kî lo hucreyên nexweş li laş ê xwe bar kiribû û bêyî destekekê nikarî bû gavekê jî hilkiş iya, piş tî ku ji wan girseyên bêkêr ên goş t xilas bû , êdî bêyî ku mû yekê bizivire serê ç iyayan. Kesê weha divê tu carî xema windabû na bilez a giraniya xwe neke; berevajî vê, divê ew bi vê yekê ş a bibe. Mirovê aqilmend divê li ser laş ê xwe tehma goş tê bêkêr jî tehmû l neke. Bi kurtasî , divê her kes di dawiyê de bizanibe ku bi ketina her pariyek xwarina pijyayî di laş ê wî de ew zilamê derewî n, dijminê wî yê poş man, celladê wî yê bêhiş dixurî ne; ew hemî nexweş iyên naskirî û nenas diparêze; ew bi xwe rê li ber mirina xwe vedik

Bi dî tina kesên pijandî divê mirov baş bixwe bixwe, da ku tenduristiya xwe baş biparêze. Bi dî tina wî zikê vala tê wateya laş ê birç î . Ew nizane ku merivê zikê tije bi rastî merivekî nexweş e. Zikê wî zehmet e ku xwarinên nexwezayî di wextê xwe de derxe. Ji aliyê din ve zikê yê xamxwar her dem vala ye an jî , bi her awayî , ew qas sivik e ku li wir hebû na tiş tekî hî s nake. Ew têrbû na rovî yên xwe hî s dike, ji ber ku li wir xwarina ku wî xwariye yekser tê veguheztin. Xwarina zêde jî demeke dirêj di zikê wî de namî ne; zû di rovî de derbas dibe û gemarî an jî neherikî , bêyî ku herî kêm zirarê bide organismê, ji laş derdikeve.

Ji ber vê yekê, qet gaz di zikê xav de ç ê nabe. dixwar. Heke pir zêde xwarin were vexwarin, dibe ku gaz di rû vî yan de ç êbibin, lê ew meyl in ku bi rêyek normal ji laş derkevin. Kesê ku xav dixwe, ferqa di navbera her du pergalên xwarinê de her ku diç e zelaltir dibî ne, gava ku ew hewl dide ku ş î vek xweş piş tî ç end mehan dev jê berde. Wê demê ew meraq dike ku wî ç awa dikaribû hebû nek wusa nexweş û belengaz bikiş î ne û ew ş êwaza jiyanê ya nefret wek normal binirxanda.

Wekî ku me dît, nexweşî bi belavbûna madeyên xav ên yekbûyî yên kargeha mirovî çêdibin. Ji ber vê yekê, tenduristî tenê dikare were vegerandin heke yekbûna wan materyalan were vegerandin. Lê bingeha tevahiya çalakiya zanistiya bijîjkî ya nûjen çi ye? Bi rastî ew çi ye ku bijîjk dikin? Ew hewildanên pûç dikin ku bi rêya xwarinên dejenerekirî, vîtamînên çêkirî, xwê, hormonan û gelek kelûpelên jehrîn vegerînin wê yekitiyê, û di heman demê de ew gewd û organên ku bi rengekî bêserûber zirar dîtine û bêhêz bûne ji holê radikin û diavêjin. encama perçebûna madeyên xav ên xwezayî.

Hemû mirovahî di nav nezaniyeke tirsnak de dijî. Bi dîtina xwarinên pijandî, vexwarina tiştên pijandî tiştekî bi tevahî xwezayî ye, lê xwarina bi qanûnên xwezayê ceribandinek e û di heman demê de ceribandinek xeternak e. Di rastiyê de, mirovan bi bêzanîn BALANSA TÊKAMÎ ya ku ji hêla xwezayê ve hatî çêkirin hilweşandine û bi hezaran sal e ku bi xwarinên kelandî, amadekariyên çêkirî û maddeyên jehrîn, CEBÛNÊN BÊHISTE çêdikin da ku hevsengiyek nû, hevsengiya xwe bibînin. Encamên yekser ên wan ceribandinan gelek nexweşiyên ku îro li cîhanê serdest in.

Dema ku ez mirovan vedixwînim ku xavxwarinê bipejirînin, ez ceribandinek nû pêşniyar nakim. Berovajî, ez ji wan daxwaz dikim ku LI BER XWEBÛNÊN ABSURD KU HER DEM DI PÊŞ VEKIRIN DE NE RAWESTÎ DIKIN Û VEGERIN LI SER JIYANÊN XWEZAYÎ.

Ji ber vê yekê, bi şertê ku ew ji aqil bêpar nebe, divê xwendevan li bendê nemîne ku kesên din wê "azmûna nû" pêk bînin û wî ji encamê agahdar bikin. Divê ew tavilê dev ji ceribandinên xwe yên xeternak berde û berê xwe bide jiyana normal.

Berhemên dawî yên wan ceribandinan, şaheserên laboratûwarên mirovî yên lêkolînê heb û tozên ku zanyar dixwazin bi wan têr bikin dinyayê ne, lê şaheserên laboratûara xwezayê genim, gûz û sêv in. Divê em hemû di navbera van her duyan de tercîhekê bikin. Hemû xwarinên pijandî madeyên çêkirî ne

ji taybetmendiyên xwe yên xwezayî bêpar mane. Ew bi qasî tabloyên vîtamîn û ekstraktên xwarinê yên ku bi berfirehî têne reklam kirin xwedî nirxa xurek in.

Gelek cureyên zindiyan hene, ne doktor, ne nexweşxane û dermanxaneyên wan hene, lê ji xeynî yên ku di bin çavdêriya mirovan de ne, ew bêyî nexweşiyan dijîn û li gorî fizîkî jiyana xwe ya rast temam dikin. destûr, ji çend rojan heta bi sedan salan diguhere. Ji ber pêkhatina laşê wî ya bêkêmasî, divê mirov ji hemû mexlûqên din ên li ser vê dinyayê jiyanek dirêjtir û saxlemtir be. Ji ber nebûna tam xavxwarinê jî, di qeydan de mînakên mêran hene ku bi tenê di bin şert û mercên ku ji dejenerasyona zêde ya madeyên xwarinê dûr dikevin, dikarin temenê xwe bigihînin 150-180 salî. Rastiya ku pir kes kêm dijîn nîşanek eşkere ye ku tiştek di awayê jiyana wan de xelet e. Di destê mirovatiyê de, xurekên herî bikêrhatî û konsantrekirî yên herî bi kalîte hene, ku ji pel û qalik, qurm û şaxên wan riwekan re derbas bûne, di tov û fêkiyên wan de hatine cem hev.

Dem hatiye ku biyolog li xwe mikur bên ku ew ji riya rast derketine û lêkolînên xwe li deverên xelet dimeşînin. Ji bilî vê, divê ew îtîraf bikin ku ne pêkan e ku windahiyên pêkhateyên xurekên xwezayî bi amadekariyên sûnî telafî bikin; ku jehr ne xwedî kapasîteya ku dejenerasyonên organên cihêreng vegerînin; ku organ û rijên me parçeyên laşê me ne ku ji hev nayên veqetandin û ji ber vê yekê divê ew neyên qut kirin an jêbirin. Îro, ez ji wan re rêbazek pir hêsan û hêsan nîşanî wan didim ku laşê mirov ji hemî nexweşiyan bi bandor û bi bandor xilas bikin. BI QIRKIRINA XWARINÊN XWEZAYÎ YE, BI QIRKIRINA XWARINÊN XWEZAYÎ, Û LI CIHÊN WAN BI XANÊN TENDURST Û TAYBETÎ KU JI XWEZAYÊ HATINE ÇÊKIRIN HENA HANÊN NEXWEŞ Û TAYBETÎ YE. Ji bo ku ez ji rastdariya argumanên min bi tevahî bawer bibim, ew tenê çend mehan kedê hewce dikin.

Heger ne azadkirin divê armanca doktor û biyologan çi be mirovan ji nexweş iyê? Xwarina xav riya gihîş tina wê armancê ye.

Divê demildest ragihînin ka ew bi rastî dixwazin bibînin a dinya bê nexweş î. Ger ew karibin îspat bikin ku hesabên wan ji hesabên ku ji hêla xwezayê ve hatine çêkirin rasttir in, û ku xavxwarên li çaraliyê cîhanê li ş û na ku tenduristiya xwe sax bikin, dikevin ber nexweş iyan, ez ê tavilê tevî pirtûkên xwe ji qadê vekiş im û paş ê bêdengiya min bigire. Wekî din, bê guman ew nikanin mirovahiyê neçar bikin ku bi nexweş iyan re tenê bihêlin ku deriyên nexweş xane û dermanxaneyan vekirî bimînin.

Divê ew xwe bi ramana ku ji niha û pê ve li hev bikin amadekirina xwarinên kelandî û pêş niyarên wan dê wekî sûcên li dijî mirovahiyê bi tevahî û "dermankirin"ên bi jehrê wekî sêhrbaziya serdema pijandî were hesibandin. Bijîjkên jîr û mirovhez dê tavilê dev ji van pêş niyaran berdin û mirovan vexwînin ku serî li fermana xwezayê bidin. Destên dixtorê ku di dilê wî de çirûskek wijdanî maye bi nivîsandina navên madeyên jehrî û vîtamînên çêkirî bilerize û lêvên wî bi lêvkirina navên xwarinên kelandî bilerizin. Operasyonên wan tê wateya ku cezayê îdamê li mirovên bêguneh derxînin. Bila ev yek ji aliyê hemû dêû bavan jî were fêmkirin.

Dibe ku hin xwendevanên min ji awazê nivîsandina min hez nekin. Li nerîna wan, divê îfadeyên min bêtir zanistî (bi termînolojiya latînî ya ku ji pir kesan re nayê famkirin hatî xemilandin), lihevhatîtir (durû), ciddîtir (durû), lihevhatîtir (derew) û bi taktîktir (derewker) bin.). Lê ez tercîh dikim ku bi biryar, dilpak û wêrek bim. Û ez ê wisa bim, heta ku ez hemû dinyayê li dijî xwe bibînim. Ez di wê baweriyê de me ku ez ê ji aliyê hemû mirovên aqilmend ve bêm piş tgirîkirin û ji aliyê nifş ên paş erojê ve jî were îsbatkirin.

Dema ku ez pêş niyara ş orba mirîş kê, zerikê dihesibînim hêk, kezeba sorkirî yan jî fêkiyên biraş tî ji bo kesên astengdar û bi taybetî jî ji zarokên biçûk re sûc e, ez sûcdar nakim. Ne jî

Ma ez li hember rastiyê guneh dikim dema ku ez hemî wan operasyonên bijî jkî wekî sêrbaz dibî nim ku tê de li ş û na paqijkirina damarên xwî nê yên nexweş ê ku li ber devê mirinê ye bi alî kariya xwarina xwezayî , bi hêzkirina masû lkeyên dilê wî û dayî na wî jiyanek nû dirêj dike, damarên wî bi hêrsên jehrî n fireh dikin, bi "qemç iyên qamç iyê" fonksî yonên dil teş wî q dikin, bi rijandina xwî nê mî qdara xwî nê kêm dikin an jî dejenere dikin û bi rêyên ç êkirî dirijî nin. Bircher-Benner û gelek zanyarên din ên xwedî wijdan jî , van operasyonên wekî sêhrbazî , hî le û fêlbaziyê dinirxî nin.

Bi rastî ez ne gunehkar im dema ku xwe bispêrim xwe bi awayên kesane, pir sî nordar, ez lêkolî nên bi êş dikim û dû v re, li ser bingeha vedî tinên xwe, ez eş kere dikim ku sî tolog sû cdarên dî nbû nê ne dema ku ew pêş î bi hezaran pêkhateyên xurek di xwarinên xwezayî de diş ewitî nin û ş aneyan dixin ber dejenerasyona giran, û dû v re jî xira dikin. bi mî lyonan pereyên gelemperiyê bêwate hewl dide ku bi vedî tina TEK MADÊKEKE ŒWARÎ HEMÛ MEKANÎ ZM Û FUNKSYONÊN XWE WINDA BIKEVE li wan ş aneyan.

Werin em mî nakek bijî jkê ku min du zarokên xwe yên delal dabû n ber lênêrî na wî . Beriya her tiş tî , bi hinceta ku alî kariya xwarina wan dike û hêza wan diparêze, fêkiyên xav li wan qedexe kir û li ş û na wê kompot û "xwarinên xwar" pêş niyar kir. Dû v re li ser oto-serxweş bû n û oto-enfeksiyonên ku ji wan pêş niyarên wekî malaria derketine, wî dozên tirsnak ên quinine destnî ş an kir û , hî n paş ê, bi navgî niya ceribandin û ceribandinên bêhejmar, "parêz"ên herî hiş k û mî qdarên mezin ên derman û dermanên cû rbecû r destnî ş an kir. antî biyotî kên nû jen ew zarok ji rezervên wan ên dawî yên enerjiyê mehrû m kirin. Bijî jkekî weha bê guman sû cdarê SÛCÊ HERÎ XIRTIN bû , her ç end wî her tiş t bi nezanî kiribe jî . Niha, ji bo ku ew heman sû cê li dijî zarokên din dubare neke, divê em sû cê wî bî nin malê û wî bidin zanî n ku ew sû cê herî hovane ye. Ger dermanên ku

zarokên min di nava 14 salan de bi temamî hatin bikaranîn, artêşeke tevahî wê bi temamî bê tinekirin.

Helwesta îro kêm-zêde heman e. Di vê serdema zanistî de ez hîna jî gelek zarokên bêhêz û bêhêz dibînim ku dayîkên wan bi her cure teşwîq û gefan li wan dixwin da ku wan neçar bikin ku birinc, goşt, hêk, nan, hingiv, rûn û penêr bixwin, di heman demê de bi tundî xiyar û xiyar qedexe dikin. mûz ji bo "bêhezbûnê", kiraz û tirî ji bo "îshal"ê, multeq û mêwe jî ji bo "tayê dide". Ez çawa dikarim bi xemsarî vê rewşa xerab tehemûl bikim?

Her kes dizane ku avahiya organîzmaya mirov çiqas tevlihev e. Gêlek genim bi rastî heman avahiya tevlihev heye. Dema ku em wê şîn dikin, ew dibe laşekî çalak û geş ku mîna mirov dijî û nefes digire, ji bilî ku nikare biaxive û bimeşe. Bi hezaran maddeyên ku ji bo xebata birêkûpêk a hemî pêkhateyên mezin û piçûkên laşê me neçar in, di mîqdarên xwe yên pêwîst û bi hesabên herî rast de têne berhev kirin. Dema ku em genimê zindî dikin nan, em hemû maddeyên tê de ji xweliyê wê hildiweşînin: nîşa mirî û şekir. Dayika ku wan ax wek xurekek rast dihesibîne, bi wateya baş dide zarokê xwe, lê ditirse genimê zindî bide wî.

Bi heman awayî, hemû xwarinên pijandî yên li dinyayê, yên ku mirovên kurtbîn wan wekî xwarinek baş dihesibînin, ji xeynî tovên bêhnxweş û axên pir demsalkirî ne tiştek in. Vîtamîn û slatên ku ji aliyê biyologan ve di wan de hatine dîtin, madeyên nexwezayî, bê can in.

Hema ku şaneya nebatî ya zindî tê pijandin, ew ji xwarinê disekine; ji rewşa xwe ya xwezayî derdikeve û vediguhere tiştekî sûnî. Dema ku dayikek nanê xwe yê yekem, şîrê hişk an jî tiştên din ên pijyayî dide zaroka xwe ya piçûk, ew dest bi bikaranîna wan madeyên çêkirî dike da ku ceribandinên herî hovane û nemirovî li ser zarokê xwe bike.

Xeletiya bingehîn a zanistiya bijîjkî di kurtbîniya wê ya xemgîn de ye. Tewra sîtologek wusa navdar wekî Cowdry difikire

Xwarinên zindî û bêkêmasî yên mîna genim, tov û fêkî divê "xwarinên yekreng û sade yên bi eslê xwe herêmî" bin. Berevajî vê yekê, ew girseyên axên rengîn ên ku ji hêla mirovan ve têne vexwarin wekî "cûreyek mezin ji xwarinên ku ji gelek deverên cîhanê hatine berhev kirin" (op. cit. r. 220) dihesibîne, û hêvî dike ku Arîstoteles were û nîşanî wî bide. cudahiya rastîn di navbera herduyan de.

Dema ku pergala heyîya dermankirinê bi tundî dijwar dikim, ez dikim nefretê li hember kesî nekin. Ez tenê hestek kûr a rehmê ji bo hemû jin û mêran bê îstîsna dikişînim, ji ber ku ew wan tawanan li dijî kesên xwe, li dijî têkiliyên xwe û li dijî mirovatiyê bi bêbextî û bê fikirîn pêk tînin. Lê yên ku piştî xwendina van rêzan di xeletiyên xwe de bi israr bin, dê ji aliyê her mirovekî jîr ve bên mehkûmkirin.

Dem êdî hatiye ku biyolog divê yek ji wan hilbijêrin du rê li ber wan vedibin. An divê ew şehrezayiya xwezayê ya bêserûber qebûl bikin û mirovatiyê bi yekcarî ji hemû êşên wê rizgar bikin, an jî bi paşguhkirina zagonên xwezayê û tenê xwe bispêrin dîwana xwe, divê nanê spî ji genimê zindî bilintir bihesibînin, ya çêkirî bihesibînin. ji xwezayî tercîh dikin, û di ceribandinên xwe yên zirardar de wekî berê berdewam dikin. Wê demê encam dê çi bibe? Em bihesibînin ku rewşa heyî çend nifşên din berdewam kir, di wê demê de hejmara dermanan bi rastî du qat zêde bû; hejmara vîtamînên sûnî çar qat zêde bû, her malek bû nexweşxane û her kes bû doktor. Dema ku bijîjk bi xwe ji hemû çînên din pirtir dikevin ber nexweşiyan û bi gelemperî beriya her kesî bimirin, divê em ji van hemîyan çi bi dest bixin?

Tevahiya berpirsiyariya şaşkirina cîhanê li ser milê xwe ye pisporên pêşeng: biyologên lêkolînê û profesorên bijîşkiyê. Bijîjkên asayî nayên sûcdarkirin, ji ber ku ew tenê tiştên ku ji hêla mamosteyên xwe ve hatine hîn kirin di pratîkê de dikin. Berî ku ew bi hemî hûrguliyên xebata wê agahiyê bigire, çu endezyar nayê spartin ku lênihêrîna kargehekê. Bê guman ne pêkan e ku meriv komek ji mirovan bi hin perçeyên bingehîn tijî bike

zanî n, texmî nên xeyalî , texmî nên hî potetî k û teoriyên nakok û paş ê jî azadiya tam bide wan ku bi hezaran jehr, amû rên êş kencekar û fermanên hovane bi jiyana hevjî nên xwe bilî zin û ev hemû jî bê destû r û asteng. Em ji bo bî skekê bifikirin ku hemî pirtû k û ansî klopediyên bijî jkî yên li cî hanê rast in. Paş an; ji bo ezberkirina wan bijî jk hewceyî bi dehan jiyanê ne û heta wê demê jî ew ê nikaribe beş ê hezarî yê pêvajoyên bêhejmar ên di laş ê mirovan de dimeş î ne fam bike.

Ger nexweş ek bi nexweş iyek kronî k bi sed bijî ş kan biş êwire, dê sed reçete û pêş niyarên cû da werbigire. Ji bo bijî jk tenê ceribandinan û ceribandinên herî sû cdar di wê de dikin. Weke kesên ku niha guhê xwe ji van rastiyên eş kere re ker dikin, wê sibe nikaribin berpirsyariyê ji ser milên xwe biavêjin. Dema ku zarokên î royî n di wextê xwe de mezin bibin û xwe di tendû ristiya nebaş de bibî nin û di nav tiryakê de bin, ew ê hesabê hemî biyolog, serokên cî hanê û dêû bavên xwe bipirsin û dê bixwazin ku zanibin gava ku wan çi gav avêtin. van hiş yariyan bixwî nin. Ma ew hî n jî difikirin ku ş ehrezayiya wan ji xwezayê mezintir e?

Ger ew wisa nafikirin, divê tavilê dev ji tunekirina xwarinên xwezayî berdin. Ev fermana hiş k a Xwezayê ye, ku tu lihevkirinê qebû l nake. Ew zagona hemû gerdû nan e.

Lê î ro, mirovahî di bin serweriya tevahî ş eytanên ku ev erd veguherandine dojeh dijî . Ew ş eytanên ku maskeyên keçikên bedew li xwe kirine, xwe li ser maseyên ş î vê û di firaqên mirovan de rû niş tine; li ser rû û çena wî , li ser mil û lingên wî , li stû û li ser milên wî hatine nixumandin, û ji cihên xwe yên mêtinger bi bêedebî bi hestên wî dikenin. Ew ketine laş ê wî û xwe di dil û giyanê wî de bi cih kirine.

Merivê î royî n “medenî ” tinazê xwe bi pû tperestiya serdemên berê dike, lê ew nizane ku ew ji pû tperestên berê xerabtir e. Di demên berê de, mêran wêneyên heywanên cû rbecû r ç êdikirin û ew diperizin; î ro wan heywanan serjê dikin û diperizin cesedên wan ên qeliş î .

Mirovê "medenî " yê î royî n nikare hovî tî ya ku tê de tê de bibî nê hemû cî han di dema niha de dijî . Xanima "nazik" û "dilê nazik", ku bi dî tina ç end dilopên xwî nê li ser rû yê zarokekî rastî bêhiş iyê dibe, bi aramî dil, kezeb an sî ngê berxê xwî nî li ser masê datî ne û wî perç e perç e dike. hemû xemsarî , bêyî ku kêliyekê bifikire ku tenê saetek beriya mexlû qê belengaz tijî jiyan û zindî bû . Ger wê ji zarokatiya xwe ve serjêkirina pitik û mirî ş k an berxek dî tiba, wê bi heman xemsariyê kêrê hilgirtibû ya û bê matmayî bi dilê berxê re, wê jê bikira. dilê wê zarokê, bipije û bixwe. Cudahiya wê tenê di wê yekê de ye ku ç avên wê ji yekî re adet bû ne, lê ne ji ya din re, an na wê ji dî tina xwî nî ya laş ên mirovan ên li dikanên qesaban, li kêleka cesedên dewaran, matmayî nebû ya. û pez.

Mirovatiya niha ji Medenî bû nê dû r e

Heya ku mirov di vexwarina xwarinên pijandî de israr bikin, li ser Erdê ne pêş keftinek rastî n û ne jî aş tiyek mayî nde ç êdibe. Ev xwarina pijyayî ye ku hemû ş er û qetlî amên li cî hanê ç êdike.

Ew xwarina pijyayî ye ku rêberên xerab û dî ktatorên xeternak ên wek Hitler, Lenî n, Stalî n û hwd. an jî sû cdarên hov ên wek Abdulhemî d û Talat û peyrewên wan, ku nî vê nifû sa aram a Ermenî stanê qetil kirin û yê din jî ajotin. nî vê welatê xwe yê qedî m, ku bi hezar salan lê dijiyan, alavên ç andiniyê, mal û milkên wan talan û talan kirin.

bexçe, çiya û newalên wan û dûre jî bêşerm li ber çavên hemû cîhana "medenî" bi bêcezabûnê dimeşin.

Li gel zêdebûna berdewam a hilberîna ceh, dîsa jî kêmasiyek mezin a dexl li seranserê cîhanê heye.

Sê sedem ji bo vê paradoksa ecêb hene: Berî her tiştî, bi kirina nanê xwarinê li her derê nanê spî, em wî ji bermahiyên wê yên dawîn ên nirxê xwarinê bêpar dikin. Dûv re, bi alîkariya fertilîzasyona sûnî, em mîqdara hilberê li ser lêçûna kalîteya wê zêde dikin. Di dawiyê de, zilamê derewîn ew qas zû mezin bûye ku zêdebûna hilberîna xwarinê bi tevahî nekariye li gorî daxwazê bisekine.

Û piraniya zeviyên çandiniyê ji bo xwarina heywanên heywanên goşt û şîr têne bikaranîn.

Di nihêrîna pêşîn de, dibe ku meriv zehmet bibîne ku meriv feydeyên mezin ên ku dê mirovahî ji xavxwarinê werbigire bihesibîne.

Hema hema di cih de her nexweşî dê her û her ji holê rabe, û her zêdebûn û sûc dê ji ser rûyê erdê winda bibe.

Di heman demê de hêviya jiyanê dê du-sê qat zêde bibe û dê pêşkeftinek aborî ya bi qasê ku bi sed salan nekeve destê mirov, heke rewşa heyî berdewam bike dê çêbibe.

Van îddîayan rastî ne û ne xeyal in, û ya din jî, hemî wan feydeyan dikarin bi rengek pir hêsan werin peyda kirin. Tiştê ku divê em bikin ev e ku rêz li zagonên herî bingehîn ên xwezayê bigirin û pêşî li tunekirina genimê zindî û yekgirtî bigirin. Heger mirov xwedî zêhniyeta zihniyet be ku bikeve û ferqa di navbera genimê zindî, çalak û nanê şewitandî de têbigihîje, mirov dikare bi hêsanî cûdahiya di navbera organîzmaya xavxwar û ya zindewerê pijandî de bibîne.
dixwar.

Ka em niha li helwesta desthilatdarên heyî yên mêtînger binêrin cîhanê û ji aliyê rayedarên din ên berpirsyar ve li hember van pirsgirêkên jiyanî. Nameyên ku ji wan hatine wergirtin nîşan didin ku wan pirtûka min a yekem bi eleqedar xwendiye û ew bi gelemperî bi dîtinên min re sempatî dibînin. Min ji tu derekê dengekî nelihev nebihîstiye. Lê ev têrê nake. Pirtûka min ne romaneke balkêşe ku carekê were xwendin û li aliyekê were danîn. Ew cildek e ku tê de pirsgirêkên herî girîng û lezgîn ên cîhana me têne nîqaş kirin. Pêdivîye ku ew dîsa û carek din were lêhûrandin, û her hevoka wê divê bi hûrgulî were pîvandin û bi demjimêran were hesibandin.

Ew ê xelet be ku ew serdestên cîhanê xavxwarinê wekî pirsek din a rûtîn bihesibînin û wekî hemî pirsgirêkên xwe yên siyasî û aborî, ji bo lêkolîn û nirxandina bêtir pêşkêşî "pisporan" bikin. Bi hezaran sal in gelek ceribandin û lêkolîn hatine kirin, lê ew hemî bi ser neketin. Îro erka tavilê ya rayedaran e ku arasteyî mirovan bikin KU DAWÎ LI VAN TECRÎNÊN WERAKIRIN BIDIN Û VEGERIN SER JIYANA XWE ASAYÎ. Di roja îroyîn de, her mirovek biaqil pispor e ku bi materyalên xwe yên çêkirî û bêbingeh, cûdahiya di navbera xwezayî û nesirûştî, xwarina zindî û xwarinên bêcan de diyar bike.

Kesê ku li ser bi mîlyonan mirovan hukum dike, bi hêsanî nikare li ser ferdekî, li ser şexsê xwe hukum bike.

Ji bo redkirina prensîbên xavxwarinê tenê du sedem hene: nebûna aqilê hevpar û nebûna hêza îradeyê. Sedema sêyemîn nabe. Hemû "sebeb"ên din tenê hincet in ku ji bo veşartina wan herdu kêmasiyan hatine pêş. Kesên ku ji xwe hurmetdar in, di mewziyên berpirsiyar de ne, divê nehêlin ku kesek cesaret û durustiya exlaqî jê re were dîtin.

Yên ku du-sê mehan bi tevahî xavxwarinê dikin, dê qet razî nebin ku vegerin ser şêwaza jiyana xwe ya nenormal a berê, her çend ew bikevin ber lingê îskeleyê. Mirovê ku ji bo şexsê xwe xem dike û qîmetê dide tenduristî û xweşiya xwe

zarok wê "azmûn"a du-sê mehan bêyî kêliyek dudilî bikin. Ew rêberên ku bi bextewarî û bextewariya gelê xwe re eleqedar dibin (eger hebe) divê bi mînakên xwe yên şexsî rê li ber bextewariya hemû mirovahiyê vekin. Ev dê bibe xizmeta wan a herî bikêrhatî û bi nirx ji mirovahiyê re.

Ev ne zêdegavî ye ku mirov bibêje ku xwarinên pijandî, nexwezayî û maddeyên sûnî, ji bo hucreyên me yên pispor gewreyek xwarinê peyda nakin. Bi ser de jî, lêçûn û kêşeyên ku ji bo peydakirina wan têne kirin, ne tenê belawelayên bêserûber in, lê ew navgîn in ji bo têkbirina tevahî organên mirov û bi rastî jî mirov bi xwe. Tecrûbeya ku di mehên ewil ên xavxwarinê de hatî bidestxistin dê rastiya van gotinan bi zelalî nîşanî her kesî bide. Hêja ye ku demekê li ser vê pirsê bifikire.

Di van çend salên dawî de gelek agahdarî hene li ser serkeftinên ku bi xav-xwarinê hatine bidestxistin, ji her çar aliyên cîhanê hatine wergirtin. Ev agahdarî nîşan dide ku bi hezaran xavxwarên bawermend li çaraliyê cîhanê belav bûne, ku gelek ji wan ji nexweşiyên giran sax bûne û naha jiyana herî bextewar dikin. Ev kes ne pispor û ne jîzana ne; ew tenê merivên xwende û bi kultur in ku bi têgihiştin û dîwana xwe karîbûn prensîbên xavxwarinê têbigihên û cesareta wê yekê hebû ku biryara pêwîst bidin.

Mixabin belavbûna weşanên min rastî gelek zehmetiyên giran hat. Eşkere ye, ku ji hêza kesek tenê ye ku bi mîlyonan pirtûkên belaş li seranserê cîhanê belav bike. Min ji gelek weşanxaneyên Îngilîstan û Amerîkayê re serîlêdan kir û vexwend ku pirtûka xwe ya yekem a îngilîzî li welatên wan ji nû ve çap bikin. Hemiyan qebûl kirin ku pirtûk hem balkêş û hem kêrhatî ye, lê poşmaniya xwe anîn ziman ku ew neketiye çarçoveya weşanên wan. Ev yek pir tê fêm kirin, ji ber ku weşana wê dê nîşana dawiya hemî pirtûkên wan ên din ên "dietetîkî" bikira, ji ber ku kesek ku bi prensîbên xav-xwarinê haydar be, dê nîşan bide.

bala herî biçûk jî daye wan. Mirovên îroyîn nikarin ji berjewendiyên xwe yên xiraptir bibînin.

Bi vê wesîleyê ez bang li hemû civakan, rêxistinên xêrxwaz, xêrxwazên dilnizm û mirovhezên gelerî yên li seranserê cîhanê dikim ku alîkariya xwe ya dilovan bikin. Bila di belavkirina weşanên min de hemû alîkariya ku ji destê wan tê bidin min. Dikarin bîst, pêncî an sed nusxeyên pirtûkên min siparîş bikin û li gor dilê xwe belav bikin, yan bifiroşin yan jî belaş bidin wan. Her pirtûk dikare jiyana mirovan xilas bike, nexweşiyên giran ji mirovan re derman bike an jî hêviya pêşerojek bextewar ji zarokan re veke. Di dema niha de ti çalakî ji wê mezintir nirxa mirovahînîne.

Heger 15 sal berê feyda min ji pirtûkeke wiha hebûya, îro duduyan zarokên delal bijîn. Ji aliyê din ve, ger hişê min 10 sal berê ronî nebûya, divê ez bi xwe niha nejiyama.
Hemû gelên cîhanê di vê kêliyê de di heman rewşê de ne û ew pir hewcedarê alîkariya me ne. Pêdivî ye ku di zûtirîn dem de wan bi prensîbên rast ên xwarinê bidin nas kirin.

Ez îro bi çavê xwe dibînim ku hin sazî çawa gelek pere xerc dikin da ku ard, şekir, şîrê hişkkirî û goştê konservekirî li feqîran belav bikin. Bi belavkirina van xwarinên nexwezayî û pir dejenerebûyî li mirovan, bêhemdî gunehekî herî giran dikin û zagonên xwezayê binpê dikin. Ger çavên wan mirovên bêbext vekin û fêrî xav-veganiyê bibûna, dê çalakiya herî teqwadar bikin.

Ji bo hemî xwarinên xwarinê, reş spî ye û spî reş e. Demek dihate fikirîn ku Erd rawestayî ye, dema ku roj û stêrk li dora wê digeriyan. Ger yekî baweriyek berevajî bigota, ew ji hêla mirovên kurtbîn ve wekî dînek dihat hesibandin, ji ber ku li ber çavên wan bi xwe Erd bi hişkî li cihê xwe asê mabû, dema ku roj li ezman digeriya.

Î ro jî heman zî hniyet serdest e. Xuya ye ku mirov li ser laş ê xwe hî s dike ku xiyar "zerarê dide" wî , lê nanê spî yê ducarî pijandî û birincê paqijkirî ku bi hêsanî tê helandin, fonksiyonên mî deyê "rêkû pêk" dike. Lê ew nizane ku, bi rastî , bikaranî na wan nan û birinc e ku sedema rastî ya lawaziya zikê wî ye; Bi rastî xiyar ew xwarinê ye ku di demeke dirêj de wî derman dike.

Î ro, hemû mirovatî di wê bawerî yê de ya ku weke ku mirov dixwe a ç end lewheyên xwarinên "xwarin" dema ku birçî ye, ew hewcedariyên asayî yên laş ê xwe têr dike. Lê mirov nizane ku ş aneyên normal ên wî mirovî ji wan maddeyên mirî û ç êkirî nanek jî nagirin û tevî têrbû na zik jî , ew pir birçî dimî nin.

Î ro, hemî mirovahî pê bawer e ku ji bo ku meriv jiyanek tendurist rêve bibe, pêdivî ye ku meriv bi hesabên cû rbecû r yên zanistî yên nirxên xurek ên proteî n, vî tamî n û mî neralên ku di laboratî fên lêkolî nê de têne peyda kirin rêve bibe. Ew fêhm nakin ku piraniya hesaban di rastiyê de nû neratiyên tam derewî n û zirardar ên wêneya rastî n in.

Î ro, gava ku kesek nexweş dibe, ew bawer dike ku her tiş tê wî heye ji bo ku xwe derman bike, dî tina jehrek taybetî ye ku jê re derman tê gotin. Ji ber vê yekê ew yekser dest bi lêgerî na wê maddeya ecêb dike. Lê ew nizane ku tedawiya narkotî kê sêrbaziya vê heyama xwarin-xwarinê ye û tu jehr dê nikaribe fonksiyonek kêrhatî pêk bî ne. Ne jî ew nizane ku hemî nexweş î tenê ji ber du sedeman in: birçî bû na berdewam a ş aneyên normal ji ber nebû na xurekên xwezayî , û bandorên xirab ên xwarinên nesirû ş tî , pijandî û madeyên din ên jehrî n; sedemek sêyemî n tune. Ji ber vê yekê, tenê rêyek aqilmend heye ku em xwe ji hemî nexweş iyan carekê ji bo her tiş tî azad bikin. Divê em bi tevahî dev ji xwarin û dermanên nesirû ş tî berdin, û hewcedariyên ş aneyên xwe tenê bi xwarina xwezayî (veganî zma xav) têr bikin.

Dermanên ku bi gelemperî wekî navgî nên dermankirina nexweş iyan têne hesibandin, di rastiyê de bi xwe sedema nexweş iyan in. Bi gelemperî , ew

Lêgerîna li her taybetmendiyên dermankirinê di nav maddeyek sentetîk de an di xwarinek kesane de xeletiyek tirsnak û trajîk e. Lê dîsa jî ev xeletiya ku bi sedsalan berê ji hêla mirovahiyê ve hatî kirin e. Li vê dinyayê maddeyên dermanker tune; tenê faktorên taybetî hene ku dibin sedema nexweşiyan, bi rakirina wan hemî nexweşî bixweber ji holê rabin. Ew faktor xwarina pijandî û jehrên ku bi xeletî navê wan dermanan in.

Mirovê îroyîn bi şaristaniya xwe pir serbilind e, lê ji şaristaniyê dûr e. Divê şaristaniya rastîn ne tenê bi pêşketina teknîkî, lê BI GELEKIRINA HIŞ Û GIHÊ KESÊ, FETHATINA XEZÎR Û TEVDÎTAN Û AZADKIRINA AQÊRÊ MIROVAN JI XAFIRÎYAN were pîvandin. Mirovê îroyîn, ji bo ku xwesteka xwe ya nenormal a xwarinê pêk bîne, ji sedî 80 xwarinên saf û xwezayî li ser agir dişewitîne û bi çêkirina nexweşiyan bi awayekî sûnî, wêrankirina xwe bi xwe re tîne. Serdestên gelan ji bo ku xweperestî û serbilindiya xwe ya şexsî têr bikin, tovê kîn û dijminatiyê di nav gelên cîhanê de diçînin û hev qetil dikin.

Nûnerên zanistê jî, hemû hestên merhemetî û mirovatiyê ji holê radikin, navê pîroz ê zanistê bi awayekî bêwijdanî ji bo berjewendiyên xwe yên hovane îstismar dikin û bi vê yekê jî bi awayekî herî hovane mirovan talan dikin.

Yek ji delîlên herî berbiçav ên nezanî û paşverûtiyê ye ya mirovê "şaristanî" yê îroyîn nêzîkatiya wî ya li ser pirsa penceşêrê ye. Bi dehan sal e ku ew di hin madeyên kîmyayî yên taybetî de li sedem û dermankirina karesatek wusa giran digere û hîna jî li wê lêgerîna bêaqil berdewam dike.

Di vê pêwendiyê de min çar sal berê delîlên xwe yên ku nayên redkirin pêşkêşî gelek rayedarên cîhanê kir. Îro, ez wan delîlan dîsa bi awayekî berfirehtir û berfirehtir, ku bi gelek mînakên şênber ve hatine ronîkirin, pêşkêş dikim. Çima wezaretên cûrbecûr yên tenduristiyê û rayedarên din ên berpirsiyar ew qas dûr û bêguhdar radiwestin? Çima mirov wêrankirina tirsnak a xwarinên xwezayî didomînin? Çima dikin

berdewam bikin pirtû k, rojname û kovarên xwe bi pêş niyarên nakok û zirardar ên vî tamî nên derewî n û parêzên taybetî tijî bikin?
Wijdan û xêrxwaziya mirov li ku ye? Ku jê re dibêjin ş aristanî ?

Yên ku bi berdewamî li ser ş aristaniyê nî qaş an dikin bila vê yekê î spat bikin ew bi xwe jî ew qas ş aristanî ne ku qanû nên herî bingehî n ên xwezayê fam bikin û fêm bikin ku tê ç i wateyê ku mirovahî ji hemî nexweş iyan rizgar bike, hêviya jiyanê ducar bike, standarda jiyanê sê an ç ar qat bike.

Di vê pêwendiyê de, du sal berê mî nakek bêbext ji destavêtina herî eş kere ya mafên kesên din ji Los Angeles-a dû r hat. Piş tî xwendina pirtû ka min a yekem a î ngilî zî , xanimek li Kalî forniyayê, Xanim H. Bulbeck, parêzek bi tevahî xav dixwe.
Ji aliyê mirovatî yê vê fikrê ve ew 30 nusxeyên pirtû kê dikiş î ne û biryar dide ku peyama baş di nav heval û hevalên xwe de belav bike. Di vê navberê de, ji ber ku hî n dibe ku kesek bi navê John Martin Reinecke di Kovara "Let's Live" ya li Los Angelesê de li ser taybetmendiyên "kêrhatî " yên xwarinên xav nivî san dinivî se, wê nameyek jê re araste dike û ji wî re behsa rêbaza dermankirinê dike. û paş ê saxbû na wê û mêrê wê ji her nexweş iya ku wan hebû .

Piş tî xwendina pirtû kên min, gelek nexweş an li ç araliyê cî hanê xwarina xav qebû l kirin û di encamê de ew ji gelek nexweş iyên giran sax bû n, ji serêş iya hêsan û nexweş iyên mî deyê bigire heya nexweş iyên dil û damar û penceş êrê. Nexweş ên ku bi salan ji ş î retên "pisporên pispor" ên herî jêhatî sû d wernegirtine û gelek ji wan wekî dozên bêhêvî ji nexweş xaneyan hatine derxistin, di nav ç end mehan de tenduristiya xwe ji nû ve bi dest xistine û niha dikarin ji hemû bereketên jiyaneke ç alak sû d werbigirin.

Kesê ku dev ji xwarinên pijandî û madeyên din ên jehrî n berdide, ji hemî nexweş iyan bêpar e û dikare bi pêbawerî li hêviya pî rbû nek kesk a tenduristî û hêzdar be, ji nifira domdar a nexweş iyan bêpar. Di beş a paş î n a vê pirtû kê de, xwendevan wê a

Hilbijartina gelek nameyên ku ez rojane ji nexweş ên berê distî nim ku dilxwaz in ku bi vegotina serpêhatiyên wan alî kariya kesên din bikin. Bi vî ruhî ye ku Xanim Bulbeck biryar da ku ji birêz Reinecke re binivî sî ne.

Ew mî rza mafê min li ser pirtû ka min paş guh dike, peyvê kopî dike ji bo peyva her yek ji ş eş maksimumên ku li ser bergê pirtû ka min hatine dayî n! wan di hejmarên Sibat û Nî sana 1965an de yên "Em Bijî n" dixe. Kovar wekî beş ek ji gotarek bi sernavê "Serpêhatiyên di Xwarinên Raw de", paş ê ew pêş niyar dike ku agahdariya zêde bi bihayê 5 $ bifroş e. Lê ya ku ji hemû yan balkêş tir e ev e ku edî torên kovarê di têbî nî yeke destpêkê de piş trast dikin ku ew naverok yên nivî skarê gotarê ne! Divê mirov weş aneke wekî "Em Bijî n" nexwî nin. Kovar, ku bi reklamên vî tamî nên sû nî û amadekariyên "dietetî kî " dijî .

Niha zêdetirî deh salan e, min dev ji jiyana civakî berdaye û xwe ji her kêfê mehrû m kiriye. Ez di warê hewcedariyên malbata xwe û xwe de pir erzan bû m, lê min yek kêliyek jî dudilî neda ku hemû debara xwe ji bo lêkolî n û weş andina pirtû kan xerc bikim, 10.000 nusxeyên ku min berê belaş li rêxistinên zanistî belav kirine. û kesên li her ç ar aliyê dinyayê. Min ev fedakarî kirin ji bo ku riya rast a jiyaneke bextewar û xwezayî nî ş anî hemû cî hanê bidim û her dem min bi dil û can li dijî firotina ş î retan bi pereyan î tî raz kir.

Lê î ro birêz JM Reinecke, ku ji raman û gotinên min sû dmend bikar tî ne, heqê 5 dolaran dixwaze da ku nî ş anî mirovan bide ka meriv ç awa xwarinê dixwe. xwarinên xwezayî ! Ev bi rastî jî aliyê herî xemgî n ê pirsê ye.

Li vir jêderkên ji du gotarên birêz Reinecke hene:

EM BIJÎ N

Sibat, 1965 :

Serpêhatiyên DI Xwarinên XWAM DE JOHN MARTIN REINECKE

Originator û Explorer Fruit Amerî kî

HEMÛ MAF LI SER NIVÎ SKAR TÊN PARASTIN

Di rêze gotaran de nivî skar nêrî nên xwe dide
li ser bingeha ceribandinên kesane, plus gelek serpêhatiyên wî dema ku di
nav gelên pir avhewa de dijî û dixwî ne -
parêza wan ji xwarinên xav û fêkiyên tenduristiyê. - Ed.

Xwarina xav divê tenê xwarina ku ji hêla mirovan ve tê girtin be. Xwarina xwarina pijandî adeta nesirû ş tî ye ku ji bo bidestxistina tenduristiya bêkêmasî divê ji vê dinyayê were derxistin. Xwarina mirov divê tenê ji ş aneyên zindî pêk were, ji ber ku xwarina pijandî sedema sereke ya hemî nexweş iyên mirovî ye. Xwarina xav mirovatiyê ji hemû nexweş iyan rizgar dike û temenê mirov 140 sal an jî zêdetir dirêj dike.

Sû cên herî xirab e ku meriv zarokê nû bû yî bi xwarina pijyayî bide fêrkirin, ji ber ku di vê demê de hemî tengasiyên wî dest pê dikin (Li bergê ç apa yekem "Raw-Eating" binêre). Divê biyolog î spat bikin ku xwezayê xeletî kiriye ku xwarinên bi ş eklekî pijyayî nedaye me. (Çapa yekem, r. 32). Pitikek normal ji tama xwarinên pijandî nefret dike, yên ku tenê ji bo xwarina pijandî dilxweş dibin, ç awa ku afyon ji narkotî kê re xweş xuya dike. (Çapa yekem, r. 33). Agirê metbexê ji sedî 90 nirxê xwarina xav a baş diş ewite û diş ewitî ne. (Berpêç a ç apa min a yekem).

Nî san, 1965 :

Di nihêrî na pêş î n de ne mumkun xuya dike ku em tenê bi xwarina xwarina xav a xwezayî xwe ji hema hema her nexweş iyan xilas bikin. Lê rastî ev e ku "bêbawer" bi hêsanî dibe rastiyek pêk hatî ... (Çapa yekem, r. 45).

Divê erka biyolog û bijî jkan be ku mirovan teş wî q bikin xwarina tiş tên xwezayî ; ne ku pêkhateyên xurek ên xwarinê ji hev veqetî nin, lê her gav wan bi qasî ku pêkan bi tevahî bi rêjeya xweya hevseng û di rewş a wan a zindî û xav de bixwin. Pêdivî ye ku bijî jk û biyolojî qet qala kêrhatî bû na veqetandî nekin

pêkhateyên xurek ên takekesî, lê divê balê bikişîne ser hewcedariya xwarinên bêkêmasî yên xav.

KURTÎ

Bi gelemperî, tevahiya zanistiya xwarinê dikare di du xalên sereke de bêne kurt kirin û xemgîniya tevahiya mirovahiyê:

1.Divê xwarina mirovan bi tevahî ji şaneyên xav ên zindî pêk were. Tenê ew xwarinên ku ji şaneyên zindî pêk tên, xwedî hemû taybetmendiyên pêwîst in ku hewcedariyên laşê mirovî têr bikin.

2.Di xwezayê de cesedên nebatî yên hevpar û bijarte hene. Bedenên nebatî yên herî bêkêmasî û pir xwedan cûreyên çêtir ên fêkî, sebzeyên kesk, gûz, dexl û kok in.

Bi kurtasî, mirov dema ku tenê bi xwarina xav dixwe, tenduristiya bêkêmasî digire; ew nexweşe ku ew xwarina pijyayî vedixwe; û ew dimire dema ku ew bi taybetî bi parêzek weha dijî. (Çapa yekem, r. 24).

Daxuyaniya dawîya Edîtorê Kovarê:

Ji ber zexta peywiran wê nikaribin Mr. Reinecke ku bersiva nameyan bide. Li ser wergirtina 5 $ ew ê ji we re menu-rêbera xwarina xav a rojane û reçeteyên Dewletên Yekbûyî û Tropikan bi rêwerzên bêkêmasî bişîne. Ev di forma pirtûkê de ne. Bişîne... - Ed.

Carcaran me tekezî li ser vê yekê kir ku hemî fêkî, sebze û gwîzan xwarinên bêkêmasî yên kalîteya herî bilind in, ku hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hema hebe. Ji ber vê yekê, hemî "rêber-rêber" û reçeteyên ji bo xwarina xav ji nirxek zanistî an xwarinê bêpar in. Kesê herî nezan jî dikare bernameya xweya xwarinê çêbike, ku li gorî tirazên xwe û hesta tama xwe rêve bibe.

Bi wergirtina hejmara sibatê ya Kovarê, min nameyek ji Edîtorê Birêz Kay K. Thomas re nivîsî û bawer kir ku ew ê di pêşerojê de mafên min biparêze:

21 Nîsan 1965 :

Birêz Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Rêzdar,

Bi sosret bû ku min di hejmara sibatê ya "Let's Live" de gotarek birêz John Martin Reinecke ya bi sernavê "Serpêhatiyên di Xwarinên xav" de xwend, ku nivîskar peyv bi peyv dirûşmên li ser bergê pirtûka min kopî kiriye. "Raw-Xwarin", û wan wekî naveroka xwe temsîl kiriye. Ji kerema xwe vê şaş têgihiştinê di hejmara xweya paşîn de rast bikin û ji kerema xwe gavan bavêjin da ku di pêşerojê de rûdanek bi vî rengî çênebe.

Arşavir Ter Hovannessian

Mixabin, bi qasî mehek şûnda, min bersiva nerazî ya jêrîn wergirt, ku tê de her hewl hat dayîn ku Mr.
Bêrûmetiya edebî ya Reinecke:

12 Gulan 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Faris.

Mîrzayê hêja:

Li ser nameya we ya 21ê Nîsanê me ji birêz John Martin re nivîsî Reinecke ji bo ravekirinê û ya ku wî ji me re şîret kiriye ev e;

`Min beşa meha sibatê ya gotara xwe kontrol kir û dît ku min li tu cihî peyv bi peyv beşek ji dirûşmên birêz Ter Hovannessian kopî nekiriye. Hemî gotinên min ên li ser xwarinên xav raman û gotinên min ên ku ji ezmûn û lêkolîna berhevkirî ya 25 salan hatine berhev kirin. Heger min gotinên wî yên mîna wî jî kiribe, wê demê ev yek bi tesaduf e û ne bi qestî ye.

"Ez texmîn dikim ku li welêt yek ji berhevokên herî temam ên pirtûkên xwarinên xav heye, û di nav wan de ez nusxeyek pirtûka wî ya piçûk dibînim.

Ger min jê kopî bikira, min ê deynê wî bidaya. Tê bî ra min ku pirtû ka wî nêzî salek berê hevalekî dabû min; û ku min 10 dolar ji birêz Ter-Hovannessian re ş and ku ew ji bo hevalên min ç end pirtû kên din ji min re biş î ne. Ew nêzî kî mehek berê bû . Heta niha min ne ji birêz Ter Hovannessian û ne jî pere bihî stiye. Ger ew naxwaze pirtû kên xwe ji min re biş î ne, bila pereyên min vegerî ne, ji ber ku mebesta min tenê hurmet û xêra belavkirina feydeyên xwarinên xav e ku 25 sal berê jiyana min xilas kiriye.'

(î mze kirin) John Martin Reinecke "Di bin ş ert û mercan de dî tina gotinên birêz Reinecke ku dibêje wî dirû ş mên li ser bergê pirtû ka we, "Xew-xwarin" negirtiye, me nekiriye.
serrastkirin di Kovara LET'S LIVE.

(î mza) KAY THOMAS, Weş anger-Weş an.

Di bersiva van argumanên pir sist de min nameya jêrî n ş and:

27 Gulan 1965 :

Birêz Kay Thomas, Edî tor-Weş anger. Mî rzayê hêja:

Ez bi xemgî nî radigihî nim ku ez bersiva we ya 12ê Gulanê ya li ser nameya min a 21ê Nî sanê, têr nabî nim.

Ez kovara we berpirsiyar dibî nim ji ber ku birêz Reinecke raman û dirû ş mên min bi xeletî bi dest xistiye û mafê daxwaza razî bû nê diparêzim.

Hû n hewl didin ku xapandina giş tî ya ku ji hêla Birêz Reinecke ve hatî kirin rewa bikin berdewam dike ku ramanên min perç eyek bi pênc dolaran difiroş e. Kampanyaya min bi giranî ji bo î xrackirinên bi vî rengî ye.

Di derbarê 10,00 dolaran de, ku birêz Reinecke î dî a dike ku wî ş andiye ez bi siparî ş a pirtû kan, bi poş man im ku bêjim min ne pere û ne jî name jê wergirtiye.

ATERHOV

Ev hevpeyivîn bi dawî bû dema ku Bulbeck xanim bi dilgermî ji min re hejmara meha Nîsanê ya Kovara "Werin Bijîn" ji min re şand, ku tê de, wekî li jor jî hate xuyang kirin, mînakên bêrûmetiya edebî hîn zelaltir jî hene. Ez ji xwendevanan re dihêlim ku biryarê bide ka "wekheviyên" di navbera nivîsa min û gotarên birêz Reinecke de tesaduf in an bi qestî ne.

Edîtor nikare berpirsiyariyê ji ser milên xwe biavêje, ji ber wî bi pirtûka min a ku berî çend mehan di kovara wî de hatibû nirxandin, bi tevahî nas bû, dema ku Mr.
Reinecke tenê bi hincet û behaneyên bêbingeh rewşan xirabtir dike.
Li ser pirsa pir ne girîng a deh dolarên ku ew îdîa dike ku ji min re şandine, ez bi eşkere daxwaz dikim ku navê bankê an jî rêyên ku wî bi îdiaya ku wî pere ji min re şandine bizanim, ku ez jê re ti agahdarî nînim.

Pêdivî ye ku hemî pêşniyarên parêzên taybetî bi tevahî werin paqij kirin dûrî rûyê erdê. Divê mirovahî bi zelalî zanibe ku Xwarina PIJÎN ÇI TIŞTÎ TUNE NEKE û MIROV NE GOŞTÎ YE. Ji viya pêve, BILA HER MES ÇI BIXWAZE Û BI ÇI BI XWAZE. Ev bi tevahî mijarek tama kesane ye.

"Diyetolog"ên me bi lîsteyên dirêj ên reçete û menuyan mejiyên mirovan ewqas tevlihev kirine, ku gelek kes difikirin ku ez jî ji wê biratiya "pisporan im" û ji ber vê yekê ew gelek caran ji min re dinivîsin ku bernameya vexwarinê bixwazin. xwarina xwezayî. Li vir ez dixwazim firsendê bi kar bînim û bersivek kolektîf bidim wan hemûyan.

Ji niha û pê ve, divê êdî bernameyek parêzek taybetî tune be, ji bo her kesî pêşniyar an nexşe. Divê mirov her tiştê ku bixwaze bixwe, dema ku ji destê wî tê û bi qasî ku hewesa wî hewce dike, mîna hemî zindiyên din, ji kurmikê bigire heya fîlê, divê heywanên din jî bi gelemperî bi materyalên weha têr bibin. ji wan re heye; Cover, hay,

guliyên çiya, pelên daran û stiriyên çolê bi dexl, nok, sebze û fêkî.

Yê ku xam dixwe dikare rojê carekê an jî deh caran bixwe; ew dikare xwarinê bike li ser yek cure fêkî an jî sed cure. Ji hêla tenduristiyê ve ew ferq nake, ji ber ku her xwarina nebatî ya xav ku ji hev veqetandî tê girtin, di xwe de xwarinê bêkêmasî peyda dike. Pêdivî ye ku xavxwar ne bi navnîşên pêşnîyarên "zanistî" an "dietîkî" ve, lê ji hêla daxwazên dil û kezeba wî ve were rêve kirin, ku ew ê her dem di hilbijartina xurekên xwezayî de bibin rêberên wî yên xelet. Awayê herî ewle, ewledar û hêsan ew e ku em xwarina xwe di wê rewşa ku xwezayê jê re amade kiriye û pêşkêşî me kiriye, bi tenê di bin diranên xwe de biperçiqînin. Lê eger dem û bêhnvedana kesekî hebe ku selete û xwarinên din ên têkel amade bike, divê wan bixwe yekser piştî amadekirinê, wekî din wê bi demê re mirov ber bi dejenerasyonên nû yên xwarinê ve bibe.

Divê êdî mirov pirtûkên ku bi etiolojiya nexweşiyên takekesî, teşhîs, derman, derman, vîtamîn, mîneral, proteîn, hîdroterapî, elektroterapî û mijarên din ên mîna wan ve mijûl dibin nexwînin, ji ber ku hemî nexweşî ji yek sedemek hevpar derdikevin û yek rêbazek hevpar a dermankirinê heye. .

Gelek zebzeyan, û hetta ne-zebzeyan, ku hewl didin a hindiktir fêkiyan ji her carê zêdetir xwedî pêşnûmeya ku xwe wek xavxwaran bihesibînin. Lê belê, tu kes nikare xwe xavxwar bihesibîne, eger mehê yek xwarina pijyayî jî bixwe, ji ber ku bi vî awayî ew ê tu carî nikaribe xwe bi tevahî ji nexweşiyê rizgar bike. Ji ber ku di qonaxên destpêkê yên xamxwarinê de dibe ku hejmareke diyar a şaneyên nexweş bikevin rewşek bêhnvedanê û hebûna xwe di wê rewşê de demek dirêj dirêj bikin. Di mehê de tenê xwarinek çêkirî dibe ku wê hingê bes be ku wan vejîne û derfetê bide wan ku ji nû ve pir bibin. Hema ku xavxwar pariyek xwarina pijyayî hildide, ew bê guman xwarinek nû dide wan şaneyên nexweş û jiyanek nû dide wan. Ji ber vê yekê, dema ku kesek nikaribe xwe bi tevahî ji belaya nexweşiyan rizgar bike, divê

sedemê di wan binpêkirinên carcaran de û li tu çaryeka din bigere. Ji bo van pêş numayan bi tevahî nabe ku hincetek hebe.

Yek ji argumanên herî bêbingeh li dijî xwarina tam a xav, ku carinan ji hin welatên bakur û bi taybetî jî ji Îngilîstanê digihêje min, cudabûna şert û mercên avhewa ye. Heya ku mirov bikaribe destek genimê xav peyda bike, li her welatekî nabe ku pirsgirêka kêmbûna xurekên xwezayî hebe. Ji xeynî vê, ji ber ku xwarina pijandî kêmtirîn xwarinê nade laşê mirov, ger mirov karibe xwe têr bike û jiyanê bide domandin, divê li hemî deverên cîhanê xwarinên têr hebin. Bi derxistina xwarinên pijandî ji parêza xwe, em tiştekî ji nirxa xwerû ya xwarina xwe kêm nakin; berovajî vê em xwe ji madeyên jehrî û zerardar rizgar dikin. Wateya tevahî ya van rastiyan tenê ji hêla kesê ku çend salan ji feydeyên xavxwarinê sûd werdigire dikare were pejirandin. Hemî ew postûlasyonên "zanistî" yên ku biyolog hewl didin ku xwarina pijyayî wekî xwarinê nîşan bidin, texmînên bêbingeh û xapandinên pûçin.

Ji ber ku mesele diqewime, di vê gavê de hin welat hene li cihê ku mirov ji "kêmbûna" madeyên xwarinê dikişînin û di bin gefa birçîbûnê ya berdewam de ne, dema ku daxuyaniyek fermî her tiştê ku hewce ye ji bo pêkanîna kerameta ku dirêj li bendê bû, ya anîna pirbûna cîhanê ye. Mixabin, ev danezana sade û eşkere ya ku PIŞTIN XWARINÊN XWEZAYÎ XWEZAYÎ XWE DIKEVE ÛVAN DIBE MÊDEYÊN ZERAR KIRIN, li tu derê xuya nake, tevî ku jixwe di sala 1963-an de, min ev rastiya nakokî derxistiye ber çavên hemû rayedarên pêşeng û derdorên zanistî. cîhanê. Ev nîşanek berbiçav e ku mirov îro çiqasî di nav nezanî, pêşdarazî, xurafetî û girêdayiyên nefret de kûr bûye. Peyvên mîna şaristanî û pêşkeftinê dema ku ji bo mirovên ku tevî her tiştê ku hatine gotin û nivîsandin jî, dîsa jî qebûl nakin ku çêkirina xwarinê karekî nesirûştî û xeraker e, bête sepandin.

Ew dibêjin ku biyologan di zanîna xwe de pêş keftinên berbiçav pêk anîne. Ji min re dixuye ku ew her ku pêş de diçin, divê ew bêtir fam bikin ku ew tiş tek nizanin. Û gava ku ew digihîjin wê qonaxê ku ew bi azadî qebûl dikin ku li hember ş ehrezayiya rastîn a xwezayê zanîna wan bi xwe ji hindikbûnê wêdetir nîne, bi rastî jî dikare were pejirandin ku ew bi rastî tiş tek fêr bûne.

Ne di nav wan biyologên ku "di zanîn û hînbûna hevdem de gemarî ne" ye ku em rastî bav û kalên rêzdar ên ku temenê wan 140 an jî 150 salî ne, tê. Em mirovên weha ji dûr ve ji navendên mezin ên fêrbûnê, di hembêza xwezayê de, li cihê ku ew ji zerarên ku ji ber derman û xwarinên zêde dejenerekirî çêdibin bi qismî xweparastinê dibînin. Jiyana wan dê çiqas dirêjtir û saxlemtir bûya, eger ew ji wê dejenerasyona qismî jî ku niha xwarina wan tê de derbas dibe rizgar bibûna. Tiş tê ku maf û cesaretê dide min ku ez hema hema her têgihîş tina heyî ya zanistiya bijîjkî li ber xwe bidim ev rastiyek e ku SEDÎ 100 XWARINA XWAMÊ DAWÎ DAWÎ DAWÎ DIKE JI HEMÛ NEXWEŞ IYAN BI RADÎKAL Û HEMVAN. Test bikin, û hûn ê bawer bibin.

Dema ku ez hemû kesên ku bi hincetên xapînok an yên din, bi hincetên xeyalî, ji nexweş û nevalan Xwarinên xwezayê - sebze û fêkiyên teze - ku TENÊ AVAyên bibandor ên vegerandina tenduristiya wan a windakirî ne, wekî kujer û sûcdar dihesibînin ez zêde nakim. . Bi nezaniya xwe ya xirav ew "zanistên xwendî" qetlîamên ji Attila û Hitler mezintir dikin. Bi pêş nîyarên xwe yên ehmeqî ew bi mîlyonan mirovan, roj bi roj, bê rehetî û bêhnvedanê dikujin. Di nav van sûcdarên bêhiş de hemû çêker û belavkerên derman, vexwarin, titûn, qata rafînekirî, nan, goş t, ş îrînkarî, ş ekir, çay, qehwe û gelek berhemên din ên zirardar ên mîna van hene. Her kargehek ku madeyên wiha nesirûş tî, dejenerebûyî çêdike, ji bombeyên atomê zêdetir zirarê dide mirovahiyê.

Ez bang li hemû mirovên î nsanî dikim ku çi ji destê wan tê bikin û ji bo ku ez van rastiyan hem bi gotin û hem jî bi weş anên xwe belav bikim, bikim.

Ew xamxwarên ku ji nexweş iyên xwe sax bû ne, di bin erkek taybetî de ne ku hû rguliyên baş bû na xwe bidin destê çapemenî û hemî rayedarên berpirsiyar.

Di dawiyê de, erkê rojnamevanan e ku kurtejiyana wan daxuyaniyan di stû nên rojnameya xwe de biweş î nin, û daxwaz bikin ku bizanin çima desthilatdarî di bêçalaktiya xwe ya bêhal de israr dike.

BEŞ A SÊYEM

Serkeftinên RAW-XWARIN

Gelek xwendevan ji min re nameyan dinivî sin ku ji min re li ser serkeftinên ku bi xav-xwarinê hatine bidestxistin bipirsin. Ji bo ku meraqa wan têr bikim ez kêfxweş im ku hin agahdariya têkildar bidim wan.

Salek piş tî çapkirina cilda yekem a ermenî ya min di sala 1960 de, min pirtû kek kurttir bi farisî çap kir, ku min 4.000 nusxeyên wê yên bêpere li nav sazî , dezge û dezgeh û çapemenî belav kirin. Rojname û kovarên Tehranê pêş waziya pirtû kê kirin û gelek ji wan rexneyên dirêj di wê pêwendiyê de nivî sandin.

Pirtû k di derdorên dadgehê de gelek bal kiş and. Ew mêrê wê yê bilind Prensesa Ş ems Pehlewî , birêz Mehrdad Pehlbod, ku niha wezî rê çandê ye, ez vexwendim mala xwe û min da zanî n ku pirtû ka min ji bal Ş ah (Qral MuhamedReza Pehlewî) ve hatî ye qedr kirin, ku wî ferman daye ku ew bêtir bike. lêpirsî nên li ser mijarê. Ez bi kêfxweş î tomar dikim ku ş eş -heft ş êwirên min ên dû v re bi birêz Pahlbod re hebû n. Sekreterê Giş tî yê Komeleya Ş êr û Rojê Sor Dr.

û çend pisporên din ên serekî pesnê dîtinên min dan û soza hevkariyê dan min.

Telîmat hatin dayîn ku li yek ji sêwîxanan çend zarok bi xavxwarinê bên mezinkirin. Wekî din, di dermankirina nexweşan de li yek ji nexweşxaneyên zarokan û di sererastkirina pergala xwarina yek ji kreşên rojane de, prensîbên xavxwarinê hate pejirandin. Mixabin, di pratîkê de rastî astengiyên cihêreng hatim.
Ez zûrû bi rû bi artêşeke mezin ji bijîjk û karbidestên pêşdaraz re hatim, yên ku min neçar ma ku wan bi ramanên nû vehewandim. Ev qet ne karekî hêsan bû. Tevahiya kar heta radeyekê hat paşxistin ku ez westiyam û bi poşmaniyeke kûr dev ji vê hewldanê berda.

Ev têkçûn hê bêtir xemgîn bû, ji ber ku min ji nêz ve dît ku çawa, ji ber xwarina nexwezayî, pitikên li kreşan qels û nexweş mane, dema ku li nexweşxaneyan wan xwe dispêrin vîtamînên sûnî, dermanên jehrîn û proteînên heywanan. Rizgarkirina ji lepên mirinê ew zarokên qels û lewaz ên ku ji şîrê dayikê û xwarinên xwezayî bêpar bûn, şîrê hişk û nanê spî ji xwe re esas girtibûn. Ne hewce ye ku were zêdekirin, li ser hewcedariya xwarina xwezayî, bêqisûr fikirek nehate kirin.

Lê wan têkilî û her weha hebûna min di çend konferansên bijîjkî de, gelek dersên girîng hînî min kirin. Beriya her tiştî, min fêm kir ku her çend nêrînên ku ji hêla min ve hatine pêşkêşkirin zagonên herî bingehîn û hêsan ên xwezayê ne jî, ew tenê ji hêla kesên ku destkeftiyên wan ên perwerdehiya bilind bi azadiya daraz û serxwebûna ramanê re hevaheng in, têne helandin û asîmîlekirin. Kesek bi aqilê navîn nikare vê îhtîmalê bihesibîne ku mirovek laş dikare bikaribe tevahiya zanista bijîjkî ya îroyîn şoreş bike û têgehên parêzê yên ku di cîhana zanistî de heyî tevlihev bike.

Ji ber vê yekê min biryar da ku cildeke kurt bi îngilîzî û çap bikim raberî dorhêlên herî bilind ên zanistî û siyasî bike.
Ji ber zehmetiyên pir mezin ez rojê 16 saetan dixebitim ji bo nivîsandina pirtûkê, paşê min ew wergerand îngilîzî û di nav de çap kir.

1963. Paş ê min 3000 navnî ş an ji pirtû kên cû rbecû r yên referansê derxistin û nêzî kî 4000 nusxeyên xelatkirî yên pirtû kê ji hemî serdestên cî hanê re, û ji zanî ngeh, navendên zanistî , rêxistinên navneteweyî û rojname û kovarên serekî n re ş andin. Bi rastî min piraniya pirtû kan î mze kir û nameyek pêvekê bi her yekê ve girêda. Min ev awayê herî zû û guncav ji bo belavkirina ramanên xwe li seranserê dirêj û firehiya cî hanê dî t.

Encam ji hêviyên min ên herî sanguine derbas bû n. Di van ç end mehên pêş de bi hezaran name û rojnameyên ku ketin destê min, tu gumanek ji min re nehiş tin ku pirtû ka min ji hêla hemî kesatî û desthilatdarên cî hanê ve bi balkêş î tê xwendin, ku gelek ji wan bê dudilî rastiya ramanên min piş trast kirin.

Di van salên dawî de, min ne tenê dev ji ç alakiyên xwe yên civakî berda, lê ji bo ku bi ş ev û roj berê xwe bidim pirtû kên xwe, min dev ji karê xwe yê ş exsî jî berda. Lêbelê, ecêb e ku meriv bêje, hin kes difikirin ku min dev ji hestên xwe berdaye, tenê ji ber ku, li ş û na ku ez serwet bicivî nim û wextê xwe ji xwarin, vexwarin û ş ahiyê dû r bixim, ez hemî pereyên xwe xerc dikim li ser ç apkirina hin pirtû kan. , ku ez ji hemî yan re belaş belav dikim.

Lê bi dî tina min, di jiyanê de ji dilxweş iya ku ji xizmeta nexwestî ya ji bo hevrêyên me tê peyda kirin wêdetir kêfa jiyanê tune. Mirov avahiyên palatiyê ç êdikin û bi dî tina wan kêfxweş dibin. Naha, her yek ji gelek nameyên pî rozbahî , pesindayî n û spasiyên ku ez her roj ji ç ar aliyên cî hanê distî nim, ji bo min nirxa avahiyekê heye. Û gava ku name ji yekî be ku bi ş î reta min ji nexweş iyek giran sax bû ye û min wekî xilaskarê xwe dibî ne, ji bextewariya min re ti bend û tixû b tune ye, ku ji hêla hesta ku ev hemî ç êbû ne bêtir zêde dibe. bê berdêl kirin.

Bi ş ev û roj dema ku ez dibî nim ku mirov li her derê di encama mirina neç averêkirî de dimirin canê min diêş e. Ez bi zelalî dibî nim ku ew kes NE MIRIN; ew bi ehmeqî XWE KUŞ TIN ji bo xatirê plakaya nesirû ş tî û sû nî

xû rek. Dilê min xwîn dibe dema ku ez dibînim dayikek bi tirs ji zarokê xwe yê bêguneh fêkiyên herî bi rûmet distîne û li şûna wî nan, şîr û goşt kujer dixe destê wî.

Di pirtûka xweya yekem a Îngilîzî de, min bi kurtasî hema hema li ser hemû yan sekinî bû pirsgirêkên têkildar. Di vê cildê de, min hin gotinên xwe yên berê berfirehtir kirin û li ser çend pirsên girîng hinekî dirêjtir axifîn, ku mijar ji raya giştî re têgihîştîtir kir. Lê berî ku ez pirtûkê bigihînim encamekê, ez dixwazim xwendevanan bi pêşwaziya pirtûka min a yekem a îngilîzî û her weha ji weşanên min ên din re nas bikim.

Nusxeya nameya min a ku ji desthilatdar û rayedarên din ên pêşeng ên cîhanê re hatî şandin

Ji kerema xwe bi qebûlkirina nusxeyek ji pirtûka min a bi navê "Raw-Xwarin" rûmetê bide min. Ez ji dil hêvî dikim ku hûn ê mimkun bibînin ku hûn çend demjimêrên xwe yên hêja terxan bikin ji bo lêkolîna pirtûkê.

Bi dîtina xwarinên pijandî wekî xwarina normal a mirovan, mirovahî bi korayî rê li ber tunebûnê girtiye.

Pejirandina raman û pêşniyarên ku di pirtûkê de hatine vegotin dê sûda herî mezin ji bo refaha miletê we be.

Çend nusxe û jêgirtin ji bersivên hatine wergirtin:

Nameya Rêzdar Amir Abbas Hoveyda, serokwezîrê Faris:

Tehran, 18 Çirî 1965

Birêz AT Hovanessian,

“Nameya te û kitêba ku te pê re şandibû gihîşt min. Digel ku ez xemgîn im ku ji ber zextên zêde yên xebatê heta van demên dawî min nikarîbû firsenda xwendina pirtûka we bibînim, ez gelek spas dikim ku we ew pêşkêşî min kir."

(Î mze) AMIR ABBAS HOVEYDA, Serokwezî r.

***

Balyozxaneya Amerî kî , 29 Hezî ran, 1964.

Rêzdar Aterhov:

Nameya we ya 28ê Adara 1964an, ku ji Serok Johnson re hatî ş andin, li Qesra Spî û her weha nusxeya pêvekirî ya pirtû ka we, 'RAW-XWIN' hat wergirtin.

Ji Balyozxaneyê hatiye wezî fedarkirin ku Serokomar ji we re ragihî ne spas ji bo hizirmendiya we di peydakirina wî de fersendek ku pirtû ka we bibî ne.

WALTER G. RAMSAY,

Alî karê Karmendê Balyozê Tehranê.

***

Kela Windsor, 27-ê Avrêl, 1964

Rêzdar birêz Aterhov,

Ez ji hêla Queen ve hatî emir kirin ku ez ji bo nameya we ya ji The re spas dikim Prince of Wales, û ji bo nusxeya pirtû ka ku we nivî sandiye.

Mî rzaya wê pir baş fikirî ku hû n vê pirtû kê ji kurê wê re biş î nin, û ez ji we re spasiyên dilpakiya Qral biş î nim.

MARY MORRISON, Keleha Windsor, Xanima li bendê, Î ngilî stan.

***

Parî s, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez muxatabê armancê.

Monsieur le President de la Republique m'a Chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Î mze) Secretaire Particulier.

***

Moskow, 21.06.1964.

Rêzdar birêz Aterhov,

Ez bi spasiya wergirtina pirtû ka we 'RAW FOOD' qebû l dikim PRÎ NSÎ PA XWARINÊ YE', ku ez bi eleqeyekê lê dikolim.

S. KURASHOV, Wezî rê Tenduristiya Giş tî , Ussr.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Ez ji dilxwaziya dilxwaziya dengbêjan diş opî nim ku ez 'RAW-XWARIN' naxwazim nivî skarên xwerû û bextewarî yên ku ji nû vegeran û ezmû nên ku li ser alimentasyonê vedigirin.

Avec tous mes handers je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute berç avan.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11"' Tebax, 1964.

Rêzdar birêz Aterhov,

Bi kêfxweş î min pirtû ka te ya hêja ya bi navê xwe wergirt 'RAW-XWARIN'. Navê pirtû kê li ser naveroka wê meraqeke kû r dide min.

Piş tî derbasbû na pirtû kê ez bi hemû rastiyên ku we di pirtû kê de nivî sandiye piş trast im...

Pirtû k ji bo min pir bi qî met e. Ez wê ji we re wekî bî ranî nek nayê jibî rkirin.

Niha, ez ji we destû r bixwazim ku hû n vê pirtû kê wergerî nin zimanê Kamboç yayê, da ku ew feydeya herî mezin bide miletê min. Ez hêvî dikim ku vedî tina weya nû ya zanistek nû dê vegerek nû ji bo zindî bû na mirovahiyê bi tevahî ç êbike.

CHUON NATH JOTANNANO,

Serekê Bilind ê Rahî bên li Kamboç yayê.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

MALÊ SPÎ , 1 Hezî ran 1964.

Rêzdar Aterhov,

Spas dikim ji bo ku tu nusxeyek pirtûka xwe ya dawî ji min re şandî. Ez digerim

li pêş çend demjimêrên belaş gava ku ez ê derfeta xwendina wê hebe hin hûrgulî.

RICHARD W. REUTER, Alîkarê Taybet ê Serok û Rêvebir, Food For Peace, USA

***

Luksemburg, 13 Gulan 1964.

Rêzdar,

Mezinên wan ên padîşah, Dûkîsên Mezin û Mîrî, Dûkayê Luksemburgê, ji min dixwazin ku ez nameya weya dilovan a 23-ê Adara 1964-an werbigirim, ku we pirtûka xwe ya "Xwarin-Xwarin" ji wan re şand.

Bilindahiyên wan ên padîşah ji vê baldariya dilnizm pir dilgiran bûn û ji min xwestin ku ez ji we re bişînim. Spasiya wan ya herî baş. Ew ê bi eleqeyek mezin pirtûka we bixwînin.

Major Germain FRANTZ, Aîde-de-Camp.

***

Taywan, 18ê Tebaxê, 1964.

Rêzdar birêz Hovannessian,

Min nameya we ya 12ê Gulanê bi hev re bi baldarî xwend cildê dorpêçkirî li ser "Xwarin-Xwarin". Ew pêşniyarek pir fikirîn e ku we ji bo mirovahiyê bi tevahî kiriye, û ez difikirim ku ew ji hêla kesên ku bi tenduristiya xwe û nifşên pêşeroj re eleqedar in hêjayî lêkolînek baldar e. Ji kerema xwe spasiyên min ên jidil qebûl bikin ji bo baldariya we di şandina vê hejmarê de ji min re.

CHEN CHENG, serokwezî rê Komara Çî nê.

***

Tehran, le 18 Cotmeh, 1964.

Cher Monsieur,

Balyozxaneya RSF ya Yougoslavie a hurmetkarê agahdarkerê ku ji sekreteriya giş tî ya Serokatiya RSF de Yougoslavie par laquelle est pejirandine ji bo wergirtina livra RAW-EATING' dont vous avez eutl' amabilite d'envoyer au Serok Tito.

Sekreteriya Giş tî vous remercie cordialement, au nom du Serok Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

House Transport, London, 29-ê Avrêl, 1964.

Rêzdar birêz Hovannessian,

Ji we re pir xweş bû ku hû n nusxeyek ji pirtû ka xwe ya bi navê 'RAW-XWIRIN' ji min re ş andin, ez ê yekem fersenda lêkolî na prensî bên parêza ku hû n pêş niyar dikin bikar bî nim.

AL WILLIAMS, Sekreterê Giş tî ,

PARTIYA KEDÊ

***

Washington, 15 Gulan 1964.

Rêzdar Aterhov,

Spas ji bo nusxeya pirtûka we, Raw-Eating', ya ku min vê dawiyê wergirtiye. Naveroka wê hatiye destnîşankirin, û ez ji baldariya we ya di şandina wê de spas dikim.

JOHN M. BAILEY, Serok, KOMÎTEYA NETEWEYA DEMOKRATÎK.

***

Bern, 26ê Sibata, 1964.

Mirze,

Em wergirtina wê qebûl dikin û dixwazin spasiya we bikin ji bo nusxeyek pirtûka we ya bi navê:

Raw-xwarin (anketek giştî). Divê her kes madeyên xav ên yekbûyî yên laşê xwe nas bike, 'ya ku me bi balkêşî xwend.
Bi pesnên me,

Xizmeta Tenduristiya Giştî ya Swîsreya FEDERAL,

Serokê Kontrola Xwarinê, RUFFI.

***

Port-au-Prince, le 16 Tîrmeh 1964.

Rêzdar Aterhov,

Gelek spas ji bo pirtûka we ya bi navê 'Xwarin-Xwarin'. Ev pirtûk dê ji serî heta bergê bê xwendin ji ber ku wê pirsgirêkek ku dê bi kêrî welatê min bi giştî were çareser kirin.

Ez hêvî dikim ku pêşniyara we ya di pirtûkê de dê bigihîje pêdiviyên hemûyan û dê îsal bibe ya herî firotkar.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETERÊ OF

REWŞ,

Republique d'Haiii.

***

Berlî n, 4 Hezî ran 1964.

Rêzdar birêz Aterhov,

Serokê Komara Demokratî k a Almaniyayê Walter Ulbricht ji bo pirtû ka ku we jê re ş andiye spasiya xwe ya herî jidil tî ne ziman.

Wekî her car dibe ku daxuyaniyên we bi hû rgulî werin rexne kirin - pirê wê Bê guman berî her tiş tî xema pispor e: bijî jk, zanyarê xurekan û hwd. Lê dî sa jî , em bi we re hemfikir in ku divê her hewl were dayî n da ku pergalek saxlem a xurekê were peyda kirin.

Hikû meta Komara Demokratî k a Almanyayê û bi taybetî jî Wezareta Tenduristiyê girî ngiyeke mezin dide vê pirsê. Ji bo jiyaneke tendurist were afirandin, li vir dereng komî teyek hat avakirin ku yek ji wan mijaran populerkirina prensî bên rast ên xwarinê ye.

HUTH, Ş êwirmendê Serek, Serokwezî riya Dewletê.

***

La Habana, 24 berê ya 1964.

Bijî jk nirxand:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sancimente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos transmitelectura materia.

JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba, Dr.

***

La Paz (Bolîvya), 10 Tîrmeh 1964.

Gelek spas ji bo nusxeya pirtûka we ya li ser 'Xwarina xam'. Min hîn ew nexwendiye, û tenê li ser hin beşan derbas bûye. Ramanên ku hûn di wan de diyar dikin, her çendî nakok in jî. Ez hîn ne di pozîsyona şîrovekirina wan de me, lê ez dixwazim we ji pêş waziya pirtûka we û eleqeya ku di min de peyda kir agahdar bikim.

GUILLERMO JAUREGUI G. Wezîrê Tenduristiya Gel Dr.

***

Beograd, 20 Avrêl, 1964.

Ez spasiya we dikim ji bo ku hûn nusxeya pirtûka xwe ya bi navê 'RAW-XWIN' ji min re şandin, ku bê guman dê eleqeyek mezin di nav kesên ku bi pirsgirêkên xwarina têr re eleqedar in vebike.

MOMA MARKOVICH, Sekreterê Federal ji bo Tenduristî û Siyaseta Civakî.

***

Her wiha nameyên teşwîq û spasiyê jî hatine wergirtin ji kesayetiyên jêrîn:

Şahbanûya Hollandayê; Qralê Danîmarkayê; King of Swêd; şahê Belçîkayê; Antonio Segni, serokê komara Îtalya; Adolf Scharf, serokê Avusturya; Fransico Orllch, serokê Kosta Rîka; S. Radhakrishnan, serokê Hindistanê; de Lisle, Waliyê Giştîyê Awistralyayê; Urho Kekkonen, serokê Fînlandiyayê; Eamon de Valera, Serokê Îrlandayê; P. Van de Calseyde, MD Rêveberê Rêxistina Tenduristiyê ya Cîhanê, Kopenhag, Danîmark; Miss la Marsh, Wezîra Tenduristî û Refahê ya Neteweyî, Kanada; CH. Wezîrê Karên Hundir ê Îsraîlê Shapirah; Alfonso Ponce Archila, wezîrê tenduristiyê, Guatemala; Abbebe Retta, Wezîrê Tenduristiya Giştî, Etiyopya; Yuichi Saito, Berpirsiyarê Têkilî, Wezareta Tenduristî û

Welfare, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Wezî rê Tenduristî û Kar, Gujarat, Hindistan; MacEntee, Wezî rê Tenduristiyê, Î rlanda; Marga AM Klompe, wezî rê tenduristiyê, Hollanda; Giorgio Borg Olivier, serokwezî rê Malta; Gudrun Sanz û Elsie Waerndt, Weqfa Nobelê, Swêd; J. Grimond, Serokê Partiya Lî beral London; Pierre Werner, serokwezî rê Luksemburgê; Sean F Lemass, serokwezî rê Î rlandayê; Robert G. Menzies, serokwezî rê Australya; Mehdî Nawaz Jung, Waliyê Gujarat, Hindistan; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Waliyê Madras, Hindistan; SK Patil, Wezî rê Xurek û Çandiniyê, Hindistan; PC Sen, Serekê Wezî rê Bengala Rojava, Hindistan; William Gopallawa, Waliyê Giş tî yê Ceylon; Lester Pearson, serokwezî rê Kanada; Sampurnanand, Waliyê Rajastan, Hindistan; Shri Partap Singh Kairon, Serokê Wezî rê Punjab, Hindistan; Robert Fraser, Desthilata Televî zyona Serbixwe, London: Mr.

Sarnoff, Serok, Pargî daniya Weş ana Neteweyî , New York, û hwd
li...

Ji gelek welatan re name hatine ş andin, lê wek ku hû n dibî nin, hin name ji siyasetmedarên welatên qelstir re ku ji ber siyasetên wan ên derew, xeternak û dij-azadiyê zêdetir birçî bû n, xizanî û pirsgirêkên din hene, hatine ş andin, lewra ger ew riya xwe biguherî nin. û alî kariya gelê xwe bikin wê demê ew dikarin bibin neteweyek pêş ketî ya dewlemend û aş tiyane. Raw Veganî zm ji bo wan mifteyek e heke ew riya xwe biguherî nin.

Daxuyaniya jêrî n di organa fermî ya Civaka Vegan, Brî tanya Mezin (Î lon 1964) de hate weş andin: "Windabû na trajî k a kurê wî yê 10 salî û keça 14-salî ya ku wî wekî xwarina nesirû ş tî nas kir. Arş avir Ter Hovannessian kir ku lêkolî nek kû r li ser parêzê bike - netî ce di 'RAW-EATING' de ye, pirtû kek (7/2d) ku me ji Tehranê wergirtiye.

Bi rengekî qanih ew hema hema hemî ramanên me yên pêş wext hilweş î ne di derbarê parêzê de, û tewra vegan jî , digel xwarinên xwe yên pijyayî , dibe ku hinekî bihejî nin.

Di derbarê vîtamînên sentetîk de bêwate nîne û belkî di pabendbûna wî ya rast de ji xwarina xav re dibe ku wî rê li dora vîtamîna B12 û vîtamînên din ên 'bingehîn' nîşan dabe.

Em nikarin argumanên wî bidin, lê di keça wî ya şeş salî de Anahît, ku di jiyana xwe de qet yek pariyek xwarina pijyayî û dejenerated nexwariye, delîlek berbiçav e ku bandoriya parêza ku wî pêş xistiye û em li vir vedibêjin..."

Dûv re ew pêveka ku di dawiya pirtûkê de hatî dayîn bi tevahî çap dikin pirtûk û wêneyê Anahît jî.

***

Wilmslow, 20-ê Avrêl, 1964:

Gelek spas ji bo dilovaniya we di şandina kopiyek Raw-Eating' de. Ez bawer im ku raman bi bingehîn saxlem e û em taybetmendiyên dermanker ên mezin ên parêzek xwarina xav dizanin.

Heger tu bixwazî wêneyê keça xwe ya delal Anahit ji min re bişîne (wek berga paşîn), ez ê kêfxweş bibim ku wê di dawiya vê salê de li gel pêveka pirtûka we di THE BRITISH VEGETARIAN de biweşînim.

GEOFFREY L. RUDD, Sekreter & Edîtor, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Îngilîzî.

***

Malaga, 28 Gulan 1965.

Hevalê hêja,

Ji kerema xwe bi carekê deh nusxeyên pirtûka xweya hêja ya li ser 'Xwarin-Xwarin' ji me re bişînin. Em ê li ser fatûreyê, bi rêjeyên ji nû ve-firotanê demildest bişînin. Em ê vê payîzê li Îngilîstan û Wales gera dersê çêkin, û em ê hêvî bikin ku pirtûkê li wir bi berjewendiyek baş bikar bînin.

H. JAY DINSHAH, Serok, CIVAK VEGAN YA AMERÎ KANÎ , H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, USA

***

Kurê rehmetî Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, a Gotara sereke ya ş eş rû pelî ya DER WEENDEPUNKT, organa ya Bircher-Benner Clinic li Zurich (Gulan, 1964), di bin sernavê "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Hemû an Tiş t-Doktrî na Xwarinê), ku dikare bi gelemperî wiha were kurt kirin:

"Li du deverên cuda yên cî hanê, du bi tevahî dijberî hev in doktrî nên xurekiyê hatine pêş andan. Li California, ceribandinek bi navê Wirnitz ji tevliheviya 48 kî myewî tozek xwarinê ya hema hema bê tam ç êkiriye. Bi vê 'xwarinê' ç êkirî li ser 18 mehkû man ceribandinan dike û bêyî ku li benda encaman bimî ne, ji zû de pêş bî niyê ji rojnamevanan re vedibêje." Piş tî ku hinekî din li ser bêaqiliyên wî bi navê zanyarî diaxive, rexnegir berdewam dike. Ji aliyê din ve, me li ser maseya nirxandinê pirtû kek piç û k heye ku bi hî nkirinek bi tevahî berevajî li ser xwarinê, ku nêrî nek 'Hemû -an Tiş tek' temsî l dike: Aterhov / Raw-Xwarin. î ngilî zî baş e û kurteya du cildên ermenî yên mezin e.

Mirov di wê de hebû na kurê ç anda bilind a kevnar a Aryanayê têdigihê. Bi xwebaweriyek ne hindik... ew xwarina nebatî ya paqij wekî xwarina herî xwezayî û yekane ya rast ji mirov re temsî l dike, û di serdema me ya lihevhatinê de ew vê yekê bi mutlaqiya sermirovî ya ew qas taze, tam dike ku bi î htî malek mezin ew dike. ji bo ku ew pirtû ka piç û k wergerî ne Almanî , dê bidê."

Nivî skar piş tî ku xalên bingehî n ên têgî nên xwe yek bi yek vedibêje, hin rastiyên zanistî yên ku di berjewendiya min de diaxivin tî ne ziman;

"Jixwe ç il sal berê Walter Sommer meraq dikir ç ima Bircher-Benner di têgihî ş tina xwe de ew qas dû r neç û ku xwarina xav tenê xwarina mirovan e. Di berjewendiya Aterhov de ev rastî ye ku li gorî lêkolî nên herî dawî (Reader's Digest, Ç̧le, 1964)

mirov bi rastî milyonek û nîv sal û nîvek bi xwarina zebzeya xav (hema safî) jiyaye û bi vî awayî, mirov dikare texmîn bike, ew gihîştiye pêşkeftina xweya xwezayî ya herî bilind. Di berjewendiya Aterhov de têgihîştina berbiçav a kêmbûna hevsengiya îroyîn a di navbera xurek û vîtamînan de, 'birçîbûna teşwîqkirî', 'dema derengbûnê (Dammerungszone) di tenduristiya nexweş de', rola 'erdê' di nexweşiyên infeksiyonê de, aborîya mezin di metabolîzmê de di dema xwarina nebatên nû de, serweriya biyolojîkî ya proteînên nebatî, nemaze di xwarina xav de, yekitiya xurdeyan, ku divê qet neyê xerakirin, û perspektîfa xwarinek weha li hember kêmbûna xwarinên li seranserê cîhanê. ”

Li gorî lêkolîner, mêr di navbera wan her du polên tund de diherike. Bi dîtina wî belkî dê rast be “ku tu carî li naverastê nesekine.” Û ew şîretan li xwendevan dike ku ji Wirnitz bêtir nêzîkî Aterhov bisekine.

***

Ashingdon, Rochford, 28 Sibat, 1964.

Rêzdar,

Spas ji bo dîtina pirtûka we Raw-Eating'. Heke hûn lîsteya me dizanin ji weşanan hûn ê bizanibin ku em ji dil bi pêşgotina weya bingehîn razî ne. Em bi nêrîna we re bi tevahî sempatî ne û bê guman, di ronahiya çalakiyên vê Pargîdaniyê de, bi dîtinên we re dipejirînin.

Em nêzîkatiya we ya di mijara xwarina zarokan de hez dikin. Ew pir e bi rastî baş. Ew qas rast e ku zarokê piçûk neçar e ku tama xweya xwezayî ya fêkiyên xav bi qestî ji bo xwarinên pijandî were veguheztin. Û em heyranê tedawiya weya berfireh a mijara we dikin, ji ber ku di nav 53 rûpelan de we bê guman hemî argumanên di berjewendiyê de anîne ziman, çi ji hêla jiyanek bi tendurist ve, çi ji bo serkeftin û/an pêşîlêgirtina nexweşiyê, û girtin. bihesibînin

encamên bijîjkî û aborî, tewra li ser encamên exlaqî ji bo cîhanê bi tevahî.

...Mixabin xêrxwazên mirovatiyê heta ku bi riya 'damezrandinê' nexebitin, pesindan û xelatên din (madî) nagirin. Wekî din, meriv nikare bi dehyek ji sed hezaran lîreyên ku ji bo 'lêkolînê' ji hêla zanyaran ve têne bexş kirin, ku pir caran tenê piş tî demekê valahiyan xêz dikin, her çend encam bi rastî zirarê nekiriye jî, çi bike.

CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Îngilîzî.

***

Meksîka, DF 23ê Avrêl, 1964.

Rêzdar birêz Hovannessian:

Me kitêba we ya XWAV-XWARIN' û tenê di a nihêrîn, ez fêhm dikim ku ew pir balkêş e û ku hûn bi rastî karekî xweş dikin ku hewl didin mirovan qanih bikin ku ji hemîyan çêtirîn ew e ku meriv xwezayê biş opîne bêyî guhertinên bêaqil ên ku mirovahiyê pê re kiriye.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Rêveberê Giş tî. INTER - AMERÎKA ASSN. OF SNITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Meksîka 4, DF

***

Mala Hevalan, 13 Avrêl, 1964.

Pirtûka we ya li ser Xwarina Xwarinê hat Civata Xizmeta Hevalan û ez eleqedar bûm ku wê bixwînim. Ez ê wê biş înim Pirtûkxaneya Friends Vegetarian Society, ku ez hêvî dikim ku ew ji kesên din re kêrhatî be. Spas ji bo xebata baş a ku we di nivîsandina xwe de û jiyîna vê awayê hêsan bi xwarinên xwezayî yên xav re kiriye. Ew ji min re nîş anek hêviyek ji bo xwarinê cîhanê û ji bo aş tiya li ser rûyê erdê xuya dike. Ez bawer dikim

divê me ji ronahiya giyanî bêtir hestiyar bike. Niha ez 'vegan' im (vejeterî, hêk, şîr, hingiv hwd.) nagirim, ji ber vê yekê ez girîngiyê didim pêşniyarên we, û ez spasdar im ku bêtir mirov vê yekê wekî rêyek rast a jiyanê dibînin. Niha gelek civak hene, mirovên mirovhez ku zebze û aştîxwaz in, û divê ev ji bo yekîtiya cîhanê bibin alîkar.

QUEENIE DAWE, Mala Hevalan, Euston Rd. London, NWI

***

Îsraîl, 22 Çile, 1965.

Rêzdar,

Piştî xwendina pirtûka we Raw-Eating', em dixwazin pirtûkên we yên din bi îngilîzî bixwînin... Ger mirov tenê bifikire û fêm bike ku bêyî hemî zibilên ku di laşê xwe de digirin ew dikarin saxlemtir û bextewartir bibin! Tu pêxemberê dema me yî.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Haşiv'a, Israel.

***

Mîrzayê hêja:

Min pirtûka te Raw-Eating' xwend û ez pir jê hez dikim. Di her warî de pir balkêşe, ji ber ku xwarin divê wekî ku xweza çêdike were xwarin.

Xalên te yên bingehîn ew in, yên ku min berê di pirtûk û nivîsên xwe de domandine... Ger tu vê fikrê qebûl bikî ez dixwazim wergerînim spanî. Heke hûn ne xema we ne, ji kerema xwe kopiyek ji bo min bişînin. Ez ji bo kovarek spanî lêkolînek li ser wê dikim: Bionomia, ku li Madrîd, Spanya hatî weşandin...

A. Severon, Dr. ya Naturopathy, Colunga, La Riera, Spanya.

***

Boston, 5 Tîrmeh 1966.

Silav birêz Aterhov:

Tê de hûn ê ji bo heft pirtûkên xwe yên bi navê Raw-Eating' deh dolaran bibînin. Ev ê hevsengiyek sê dolaran bihêle da ku hûn lêçûnên şandina bi qasî ku hûn dikarin ji bultena weya No.1 re bigirin.

Em bi bultena we ya jimare 1 re pir eleqedar in ji ber ku mebesta me ew e ku em kopiyek wê ji gelek kesên ku li ser pirsgirêkên tenduristiya xwe ji me re dinivîsînin re bişînin. Em guman dikin ku ew ê ji gelek kesan re bibe bereket.

Em ê teqdîr bikin ku hûn destûrê bidin me ku em kopiyên mimeografî yên bultena xwe ya No. Ger destûr bê dayîn em ê peyvekê jî zêde nekin û kêm nekin. Em Rêxistinek ne-qezenc in û ji dil dixwazin ku alîkariya mirovahiya êş dar bikin ku riya xwe vegere tenduristiya ku xwezayê ji me xwestiye. Em di wê baweriyê de ne ku hûn jî bi heman daxwazê ve girêdayî ne.

Hêvîdar im, birêz Aterhov, hûn ê bala xwe bidin vê yekê û bihêlin ku ez bi rêya posta hewayî ji we re bibihîzim, gava ku ji bo we rehet be. Ger hûn çend bultena xwe ya jimare 1 di nameya xwe ya esmanî de bixin, em ê jî pir binirxînin."

Damezrîner, ROJÊ RÎZING, NATIONAL MEDICAL-FYSICAL RESEARCH FONDATION, INC.

Di sala 1908 de wekî "Civata Lêkolîna Bingehîn" ji hêla Nicola Tesla, Thomas Edison û Francis Richards ve hatî organîze kirin. ANN WIGMORE, DD

Serokê Rêveber, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 Hezîran, 1966.

Birayê min ê delal:

Nivîskar vê dawiyê ketibû destê we pirtûka weya bi hostayî ya nivîskî û ronak, bi navê Raw-Xwarin, û ji lêhûrbûna wê pir kêfxweş bûye. Ew dixwaze pîrozbahiyên xwe yên jidil li ser vê pêşkêşiya fêrbûyî pêşkêşî we bike, û bi taybetî ji bo piştgirî û erêkirina weya wêrek a xwarina xwarinên nepiştî, xwezayî.

Ev prosedûra parêzê ji mêj ve bi dilgermî tê pejirandin, bi rastî, dema ku mijûlî çêkirina amûrên dermankirinê yên elektro-magnetic bû, wî 40 sal berê an di sala 1926-an de ji bo bijîjk û hemşîreyan çend parêz nivîsand, ku serdestiya 'raw' pêşniyar kir. xwarinên di parêza rojane de...

Nivîskar di heman demê de lêkolînek dûr û dirêj di warên emel û tîrêjên elektromagnetîk de, û paşê jî di mijarên girîng ên kîmya çandiniyê de, ku ne tenê hewcedariyên jimareyî, lê kalîteyî jî di nav xwe de dihewîne da ku hewcedariyên metirsîdar ên mirovahiyê îro bicîh bîne...

Berî ku pêşdetir bimeşin, dibe ku em bipirsin ka yek ji weyên berê hene cild bi Îngilîzî hatine nivîsandin? Tê dîtin ku yek ji wan bi ermenî hatiye çapkirin. Ger wusa be, nivîskar dixwaze heman bixwîne da ku asta têgihîştina xebata weya mirovahî ya birûmet destnîşan bike.

Bi awayê ravekirinê, mirov dikare bêje ku nivîskarî terxan kiriye dem û hewldanek girîng ji bo temamkirina ravekek berfireh, ku hema hema bi dawî bûye, bi navê Rizgarkirina Serhesas a Mirov ', ku bi rastî mijarek kûr vedigire...

Berî ku dev ji vê nivîsê berde, gelo nivîskar dikare bibêje ku pirtûka we ji mirovahiyê re alîkariyek hêja ye û hêjayî xwendin û lêkolîna berfireh e? Mirov nikare bihesibîne ku jiyana nebatî yekane kargeha xwarinê ya têrker e, û ne heywan û ne jî ew bêyî riwekan nikarin bijîn, ji bo debara xwe mîneralan û nebatên jiyanî di rewşek organîk de biafirînin û bi rengekî asîmîleyî peyda bikin. Wusa dixuye ku ew hîn jî difikire

'xam' wekî nerafî nekirî, xav, neguncayî û ji bo karanîna an kêfa wî ne amade ye ...

Çawa ku Dr. Alexis Carrel çend deh sal berê nivîsî bû: "Mirov nikarin ş aristaniya nû jen bi riya wê ya î royî n biş opî nin, ji ber ku ew dejenere dibin. Ew heyranê bedewiya zanistên maddeya bêhêz bû ne. Wan fêm nekir ku laş û hiş mendiya wan di bin zagonên xwezayî de ye, ji zagonên cî hana sidereal (astral) nezelaltir, lê bi qasî qanû nên nezelaltir. Wan jî fêm nekir ku bêyî cezakirin nikarin van qanû nan binpê bikin. Ji ber vê yekê divê ew têkiliyên pêwî st ên gerdû na kozmî k, yên hevalên xwe, û yên hundurî n, û hem jî yên tevn û hiş ê xwe fêr bibin. Ger ew dejenere bibe, wê bedewiya ş aristaniyê û heta mezinahiya gerdû na fizî kî ji holê rabe.' Dr. Carrel bi gelemperî behsa vê yekê dike ku avakirina nexweş xaneyên bêtir û bêtir mezin hewcedariya mijû lbû na bi sedeman li ş û na ku bi berdewamî bi bandorên tenê re mijû l bibe derbas nake.

Ji ber vê yekê ji bo perwerdekirina mirovahiyê û vegerandina bingehên xwezayî, aqilê hevpar û bicihanî na erk û berpirsiyariyên xwe gelek tiş t hene ku em bikin.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

Allegany, NY 28ê Çiriya Pêş iyê, 1966.

Rêzdar Aterhov,

Pirtû kek te ya bi navê 'Rew-Xwarin' ketiye destê min û ez im ji naveroka wê pir bandor bû ye; ew qas, ku min rejî ma Xwarina Xam pejirandiye. Li vir çandiniyek min heye ku ez fêkî, gwî z û sebzeyên xwe bi organî k mezin dikim, û ez eleqedar im ku bi riya Raw Xwarinê alî kariya kesên din bikim ku bigihî jin tenduristiya bêkêmasî; Ji ber vê yekê bi vê hiş ê ez ji we re pêş numayek bankê bi 20,00 $ diş î nim ku ji bo dravdana 30 kopiyên

pirtûka te. Her weha ez spas dikim çend nusxeyên bultena we ya jimare 1 ku bidin hevalên min ...

Ez ê her tiştê ku ji destê min bê bikim da ku pirtûka we li vî welatî pêş ve bixim ji ber ku ew ji min re bûye alîkar ku rêyek baş a tenduristiya rastîn bibînim. Li vir, li Dewletên Yekbûyî, şopînerek min a mezin heye û ez bi xwarin û jiyanek rast ve ji bo TEENDURISTIYA BAŞ ve girêdayî me. Ez endamê Civata Tenduristiya Xwezayî ya Amerîkî me. Ez nîyet dikim ku bi rêya pirtûka we belavkirina Mizgîniya Raw-Xwarinê' bidomînim û bawer dikim ku ew ê bi hêjmarên pirtir ji pirtûka we re gelek fermanan bîne. Li vir cotkariyeke min a xweş heye, ger hûn werin vî welatî, hûn bi xêr hatin û bibin mêvanê min.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Serok
ji GODÊN BAŞ YA GLOBE "Aşitî: Îradeya qenc ji mêran re"

***

Meadows of Dan, 1ê Îlonê, 1966:

Hevalê delal, ez xwarinvanek vegan û xav im, ez vê mizgîniyê didim û hîn dikim. Min bultena we ya jimare 1 li Mount Siyon Reporter dît û min ew jê kir û ji nû ve çap kir ku ez belaş bidim... Ma min bi vê yekê bêyî ku ji we bipirsim lingên we pelixandim û hûn mafê çapkirinê didin min? ji vana zêdetir ji bo ku ez belaş bidim hevalê xwe yê nexweş?... Pirtûkeke min a hêja 'Nature The Healer' ya John T. Richter heye, lê divê ez bibînim ka hûn çi dibêjin. Ji kerema xwe ji min re 'Raw-Eating' bişîne, û heke ev bi Nature The Healer re wekhev be ez ê hewce bikim ku gelek ji wan bidin hevalên xwe. Ez jî traktatnivîs im, lê ez ne doktor im...

11 Berfanbar 1966:

Kêfxweşiya min ji wergirtina pirtûkên li gel nameya te ya xweş zêdetir bû... Heval, ez difikirim ku pirtûka te top e; Ez li yekî piçûktir ji Nature The Healer digeriyam. Ji ronîkirina mirovan li ser nirxê xwarina xav çêtir kar tune. Ez difikirim ku pirtûka we nuha hewcedariyên min dike, bi qasî pirtûka mezin, û ew jî bêtir tiştên baş derdixe holê. Erê, ez dikarim pirtûkên ku we şandine bi kar bînim... Ji we re hindek din jî lazim in

pirtûkên. Ez diçim rêwîtiyek mîsyoneriyê ya Florida û ez dikarim gelek pirtûkên we di vê gerê de bikar bînim. Ez derdikevim ku xavxwarina bi vî rengî belav bikim, û di heman demê de ji min tê xwestin ku ez hin dozan bigirim ser da ku wan bibim ser parêzek xav. Niha jinek li ber mirinê ye, hema hema ji hêla bijîjkan ve dev ji mirinê berdaye. Ew ji min lava dike ku ez di parêzê de alîkariya wê bikim, ez hêvî dikim ku di demek nêzîk de wiya bikim ...

Xanim IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Îsraîl, 22ê Tebaxê, 1966:

Pir birêz birêz Aterhov. Bi kêfxweşiyeke mezin ku îro min xwendina pirtûka te ya hêja XEWXWIN' qedand. Ger rojekê mirovahî girîngiya xwarina xwezayî bi dest bixe, ev yek wê bibe destpêka serdemek nû di dîroka jiyana mirovan de; ew ê bi tenê bibe BIHENŞT.

Bi destûra te ez xwe bidim nasîn. Navê min Joseph Razon e, ez 43 salî me, sê sal berê hatim Îsraîlê û di Rêxistina Bijîşkî ya Kupat Holim de wekî bijîjk kar dikim. Ez di xebata xwe ya rojane ya rûtîn de kêfxweş nabim, ji ber ku ez mecbûr im ku dermanan (jehrê) binivîsim. Her çend ez hewl didim ku hindiktirîn mîqdara gengaz (primum non nocere) binivîsim jî, ez ji pratîka xwe ya jehrê-pûşker ne razî me! Divê ez bixebitim ji ber ku ez zilamek zewicî me! Jina min ji Tehranê ye... Piştî xwendina pirtûka te, min fikirî ku ji te re binivîsim û bipirsim ka tu dikarî ji bo jina min çend edebiyata bi zimanê farisî ji me re bişînî. Ez bawer im ger ew li ser xwarina xwezayî û bandora wê ya li ser laşê mirov bixwîne, wê newêre zarokê me (em li hêviya pitikekê ne) bi hêmanên mirî têr bike!

Ez dixwazim li ser çalakiyên xwe yên çend sal berê li Stenbolê çend hûrguliyan bidim we. Ez Sekreteriya Giştî ya 'Cemiyeta Tirk a Vejeterî-Hyjyenîst' bûm û yek ji endamên herî çalak ê tevgerê bûm. Li wir Rêxistinên Bijîjkî û Pîşesaziya Kîmyewî di tevgera me ya zebzeyan de ji bo jehrên xwe xeteriyek dît û wekî cihû ez xala herî lawaz bûm ku ji holê rakirina wan hêsan bû. Ew

gelek zerar li ş exsê min kir û ez mecbû r bû m ku heta hetayê ji welatê ku ez lê ji dayik bû me, ku min lê xwendibû û gelê min jê hez dikir, biterikî nim. Lê ez neç ar bû m ku werim Î sraî lê. Xwezî , li vir em dikarin bi serbestî li ser zebzebû n û jiyana xwezayî biaxivin û binivî sin. Zêdetirî 20 bijî jkên xwezayê hene û gundê me yê zebzeyan jî heye, AMIRIM, li nêzî kî bajarê SATADê li ç iyayên Celî lê!

Hefteyek berê min cara duyemî n serdana vê derê kir, ez kêfxweş bû m û min xwest ku li wir bimî nim û bijî m. Lê berî her tiş tî divê ez jina xwe razî bikim. Ji kerema xwe, ez ji we rica dikim ku hû n di derbarê mijarê de hin edebiyata bi farisî ji min re biş î nin.

Kêfxweş bû ku meriv li wêneyê ANAHITê mêze bike, ew qas balkêş û sax. Mirov dikare bi tenê li wêneyê wê binêre tenduristiya wê hî s bike.

12 Mijdar 1966:

Bi rastî pir kêfxweş bû ku hû n pirtû ka weya pir balkêş Raw-Xwarin' di versiyona xwe ya farisî de. Ez ji we re spas dikim û hêvî dikim ku jina min wê mijarê baş tir fêm bike. Ez jî hêvî dikim ku zarokê min ji zirara xwarinên pijyayî û nesiruş tî bêpar bimî ne!...Tevî xebata xwe ya di saziya bijî jkî de ez li kesên ku dixwazin jiyana xwe ya paqij biş opî nin, diparêzim. Dema ku ez li Tirkiyeyê bû m, min nexweş ên xwe wek paqijkerê xwezayî digirt. Niha li Î sraêl ez pêş î mecbû r im ku debara xwe bikim, ji ber vê yekê divê ez di rêxistina bijî jkî de bixebitim.

Zû yan dereng ez ê neç ar bim ku tenê di qada bê derman de bixebitim. Lebê bêyî navendek tenduristiyê ev ê têra xwe têr neke, ji ber vê yekê em bi hin bijî jkên naturopatî kî re li mirovên ku dixwazin alî kariya me bikin digerin! Ez hêvî dikim ku di demek nêzî k de ez ji we re bêtir li ser wê bibêjim.

JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel Dr.

***

Baldwin Park, Calif. 14 Avrêl, 1966.

Hevalê hêja:

Ez kêfxweş bû m ku gotara we ya li ser Raw-Xwarina li 'Mount Sion Reporter' ya Orş elî mê, Israelsraî l, dî t. Edî tor birayê min e. Ez kêfxweş im ku we di kaxeza wî de behsa pirtû ka xwe kiriye. Ez pir bi edebiyata li ser xwarina xav re eleqedar im, ji ber vê yekê ez fermana xwe ya yekem diş î nim, ji ber ku ez mebest dikim ku vê rastiya pir hewce belav bikim.

20 Hezî ran 1966.

Min pirtû kên we yên giranbiha wergirtin. Ew tenê yên ku ji min re hewce ne... Ez qî met dikim pirtû kan pir pir, û hêvî dikim ku gelek mirovên ji miletên cihêreng dê wan bibî nin ji ber ku ez bextewar bû m ku wiya bikim...

13 Çiriya Paş î n, 1966. Kêfxweş im ku ez niha dikarim ç end pirtû kên te yên din siparî ş bikim, Raw-Eating'. Ew tiş tên ku mirov hewce ne. Min xwest ez vê fermanê pir zû tir biş î nim, lê li bendê mam heta ku ez karibim pereyan bihêlim. Ez difikirî m ku carek din ez dikarim zû tir siparî ş bikim, ji ber ku hin tiş t li min hatine girtin... Ez bi tenê dijî m, ez ê di 5-ê Reş emî 1967-an de bibim 89 salî , ji ber vê yekê ez nikarim bi pirtû kan re derkevim û wekî wan bifroş im. ciwanek dikaribû . Ez nav û navnî ş ana xwe di pirtû kan de dinivî sim û deyn didim kesên ku dê bixwî nin. Ez dixwazim ku pirtû k li dora xwe bigerin, ji ber vê yekê ez nikaribim wan bidim der da ku li dora mala yekî rû nim... Ez hema hema ji bo hemî tiş tan hewl didim ku rêbaza xwarina xwezayî biş opî nim wekî ç êtirî n ku min dizanibû .

du salên dawî . Min ev danê nî vro li baxç eyê xwe xebitî , û ez ne westiyayî me...

ORAF. CARPENTER, Calif. USA

***

Alberta, 9ê Avrêl", 1966.

Rêzdar,

Ez xwendevanê 'Mount Sion Reporter' me, û bi gotara 'Nirxa Xwarina Xwarin' re eleqedar im. Ez 75 salî CIWAN im, û bi xwezayî dixwazim ji kalî teyên parêza xwarina xav sû d werbigirim. Ez di rojên berê de werzî ş van bû m - lê ji parêzên xwarinên pijandî re veqetandî .

Pirsgirêk ev e ku meriv celebek rast a sebze û fêkiyan - bêyî derziyên mî neral, li vir li Kanada bigire.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1ê Adarê, 1964.

Rêzdar birêz Aterhov,

Destpêka Ç̧le, dema ku li bernameya 'Î Ş EV' temaş e dikin televizyona min, bi dî tina pirtû ka te, û bi bihî stina ç end jêderan jê hatin xwendin, ez elektrî k bû m. Ez pir dilxwaz bû m ku nusxeyek ji pirtû ka te hebe. Ji ber vê yekê min ji BBC re ji bo hû rguliyên pêwî st ên weş anger û hwd nivî sand. Mixabin, ez di dawiyê de agahdar bû m ku ew li vî welatî nayê peyda kirin. Lêbelê, wan tenê navnî ş ana ku hebû ji min re ş and, lewra min biryar da ku ez ji we re binivî sim, tenê ji bo spasiya we bikim û ji we re serkeftinê dixwazim di belavkirina peyama we de. Ez bi dilgermî dipejirî nim, ku girêdayiya xwarinê ji hemî xirabiyan zerartirî n e. Ger mirovahî adetên xwe yên xwarina xwe biguherî ne wekî ku di pirtû ka we de tê xwestin ev cî hanek cû da dikare bibe. Nimû neya we î ro di cî hana î ro de ji bo qenciya mirovan hewldana herî bilind e. Silav li te, Pêxemberê herî mezin ê vê serdemê...

29 Nî sana 1964. Ç̧arş ema ç û yî ç i rojek xweş bû gava pirtû k û nameya te hat. Ew hejand, û carinan ez ş aş kirim. Berî her tiş tî , wê min ji nû ve ronî û î lham kir. Ji zarokatiya min ve, dema ku min li dibistana Yekş emê ç end gotin ezber kirin, ez li RASTIYÊ geriyam. ('Û hû nê bi rastî bizanin û rastî we azad bike'). Lêgerî nê ez di nav dêrên cihê de, ber bi Rasyonalî zmê ve, dû v re berbi Vegetarianism bi Reforma Xwarinê û Dermankirina Xwezayê ve û , di dawiyê de berbi Teosofiyê ve bi ravekirina yekane (ji min re) ya pirsgirêkên jiyanê-Karma û Reincarnation- re birin. Ç̧ rêwî tiyek dirêj bû . Û li vir, di dawiyê de, li pirtû ka te dinêrim, ez hest dikim 'EV EW'. Spas ji bo diyariyek wusa hêja, û nameya we jî xezî ne...

3 Sibat, 1966. Kêfxweşiyek mezin bû ku careke din ji we bibihîzim, û ji we re ji belavoka xwe fêrî gelek serkeftinên kesên ku we dişopînin bi dest xistine... Hûn ê bala xwe bidin neviyê min. Ew di sala 1964-an de tengasiyek nervê derbas kir, û ji bo demek kurt li nexweşxaneyek Derûnîma. Piştî ku ew derket, min karîbû nusxeyek ji pirtûka te jê re bişînim... Wî wek dîkekê ber bi avê ve çû Raw-Eating, û baş bû nek ecêb pêk anî. Ew hemî nêrîn û kesayetiya wî guhezand, û ew niha di xwendina xwe de pêşkeftinek baş çêdike. Ew li Zanîngeha Manchesterê xwendekarê hunerê ye.

Xanim Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

Southsea, 20 Sibat, 1964.

Rêzdar,

Ez mecbûr im ku hûn hûrguliyên li ser çawaniya wergirtinê bidin min pirtûka bi navê 'RAW- XWARIN' ya ATERHOV. Pargîdaniya Weşana Brîtanîya li Londonê navnîşana we da min ji ber ku wan agahdar kir ku pirtûk bi Brîtanînayê peyda kirin. Ez pir dixwazim kopîyek min hebe.

19th Adar, 1964. Gelek spas ji bo pirtûka we ya li ser Raw-Eating' ya ku min pêncşema borî, 12-ê Adarê, wergirt. Naveroka pirtûka te bi rastî ji min re vedîtinek bû, pirtûka herî xweşa ku min heta niha li ser hewcedarî û hewcedariyên mirovan xwendiye. Ez jî difikirîm ku temaya pirtûkê di tevayî de çiqas jidil û dilgerm bû. Ez dirêjiya xwendinê û dema ku di nav hewildana çêkirin û amadekirina pirtûkê de derbas bûye teqdîr dikim. Ev derbirrînek pir nebaşe ku ez bi rastî li ser wê hîs dikim û ez ê çi ji destê xwe bêm bikim da ku mirovên din eleqedar bikim, lê ew ê ne karekî hêsan be ku bizanim mirov çi ne û ew çiqasî dilxwaz in ku adetên xwe biguhezînin, nemaze xwarinê. yên. Lê dîsa jî ez ê bi hemû hêza xwe hewl bidim ku wan razî bikim û wan ji bo pirtûka we bişînim... Ger bala we bikişîne, ez ê dem bi dem we agahdar bikim ka rewş çawa ye...

Xanim VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Î ngilî stan.

***

Santa Rosa, 27 Mijdar, 1964.

Rêzdar,

Kêfa min a xwendina pirtû ka te ya bi navê 'Xew-Xwarin' hebû û ez pir dixwazim ku yek ji bo xwe hebe. Piş tî ku bi du hevalên xwe re nî qaş kir, ew jî eleqedar in ku yek bi dest bixin, ji ber vê yekê ez ji bo sê pirtû kan bi 4,50 dolaran siparî ş a pereyan digirim... Ez pir dilgiran im ku van pirtû kan bistî nim... Ez ji sedî 100 im. 'xwarinê xav', û ez peyva baş di nav kesên eleqedar de belav dikim. Xwarinên xav jiyana min xilas kirine.

21 Çile 1965:

Li ser wergirtina 15 nusxeyên 'Raw-Eating' bi fatû reya pêvekirî ya ku tê de 10,00 $ tê xwestin, ez pêş numayek bankê vedigirim... plus 10,00 $ zêde ji bo 15 nusxeyên din ên Raw-xwarinê.' "Ez bi rastî ji firsendê re spas dikim ku ez bi vê xebata weya mezin arî kariya mirovan bikim ku hewcedariya xwarina xwarinên xav fam bikin. Spas.

2 Reş emî 1965:

Kopiyek ji Kovara 'Let's Live' ya we ye ku hû n ya Martin Reinecke bixwî nin gotara, 'Serpêhatî di Xwarinên Xwarin de'.

Hejmara vê mehê nameya min vedigire ku dibêje ka min û mêrê xwe ç awa dest bi xwarina ji sedî 100 xwarinên xav kirin. Em di derbarê vê yekê de herî bi coş in û bi qasî ku ji destê me tê em ê alî kariya Martin bikin ku vî awayê xwarinê pêş ve bibe.

Pirtû ka we ya bi navê 'Raw-Xwarin', bi tenê ecêb e. Ez pir kêfxweş im di nav kesên ku li vê zanî nê digerin belav bikin. Rast e ew niha pir hindik in, lê ez bawer dikim ku bi demê re têgihiş tin dê ji gelekan re were. Karkirina bêdeng bi yên ku dê guhdarî bikin pir têrker e.

6 Gulan 1965:

Min nameya we ya ku daxwaza paş navên 'Em Bijî n' wergirtibû lê min Ez xemgî n im Firoş geha Xwarinê ya Tenduristî hemî nusxe firotiye. Ez jimareya Gulanê ji we re diş î nim û heya ku hû n nexwazin abonetiyê bigirin ez ê hêjmarên jêrî n biş î nim.

Min kopiyek nameya we ji Martin Reinecke re ş and ku gotara wî ya Sibatê wekî ku tê pêş niyar kirin rast bike.

Ez ê eleqedar bibim ku nusxeyek ji cilda weya duyemî n hebe ku ew temam bibe. Min di firotina cilda weya yekem de serkeftinek baş bi dest xist û ez ê dixwazim hinekan li ber destan bihêlim.

Xanim Helen M.Bulbeck, 818 Kiraz St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., 29 Î lon 1964.

Rêzdar Aterhov,

Gelek spas ji bo du nusxeyên pirtû ka we ya bi navê 'Xwarin Xwarin' Ez ji xwendina wê pir kêfxweş bû m.

Min 5 meh berê dev ji xwarina xwarinê berda. Ez 31 salî me û xwe pir baş hî s dikim. Her roj ez 2-5 kî lometran li behrê dimeş im, avjeniyê dikim, li ç iya dimeş im. Sê hefte berê ez di rojekê de hilkiş iyam Çiyayê Withney. Rêwî tiya dor 26 mî l e û ç iya bi xwe ji 14,500 metre bilind e. Rêjeya nebza min 58-60 e. Ez van hemû yan ji we re dibêjim, da ku hû n bizanin ku xwarina nepijandî bersiva hemî êş ên mirovahiyê ye.

Dibe ku ez pir meraq dikim ku pirtû ka we li Dewletên Yekbû yî (û dibe ku li Kanada) bifroş im. Ji kerema xwe ji min re agahdar bike ku hû n ji bo 500 an 1000 nusxeyan ç iqas dixwazin...

6 Sibat 1966:

Ez û jina xwe niha nêzîkî du salan li ser xwarinek ji sedî 100 xav in parêza bi encamên pir çêtirîn. Di pêvekê de ez ji we re gotarek dişînim, ku ji hêla Shirley, jina min ve hatî nivîsandin, û di kovara 'LET'S LIVE', Tîrmeh 1965 de hatî çap kirin. Em destûr didin ku hûn vê gotarê û wêneyên pêvekirî bikar bînin. Yek ji wan wêneyan jî yê hevalekî me yê pir ezîz e ku xav-vegan e. Ew bi şêran (Afrîkî) bi dest tazî şer dike, û van şêran hemû diran û pençeyên wan hene. MICKEY SOLOMON navê wî ye.

Ji ber ku em xwarina xwe xav dixwin, di jiyana xwe de tu carî ew qas xweş hîs nakin. Pirtûka we di derbarê xwarinên xav de pirtûka we ya çêtirîn e, û em pir caran pirtûka we dixwînin. Em dixwazin rastiya xwarinên xav belav bikin... Em difikirin ku pirtûka weya hêja divê ji gelek kesan re were pêşkêş kirin.
Di pêvekirî de 20,00 $ fermanek dravê heye ...

Xanim Shirley & Birêz Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. 7 Çile 1965:

Min pir kêfa min ji gotarek li ser pirtûka we ya RAW-EATING' di Kovara Let's Live- Kanûn 1964 de girt. Min ji nivîskar, Martin J re nivîsî.
Fritz, û wî şîret li min kir ku ez ji Kovara Vegetarian a Brîtanî re binivîsim û wan jî bi dû re navnîşana te da min ...

MRS. IRENE GOLEMON, DY A

***

Parçeyek ji nameyekê ku birêzek li Abadanê, piştî xwendina pirtûka min a farisî nivîsandiye:

Abadan, 25 Tîrmeh, 1965:

Rêzdar Aterhov,

Pirtûka te ya piçûk di nêrîna min a derûnî de guhertinek mezin çêkir, lewra ez berê xwe wekî xavxwar dibînim. ez nizanim

ç awa spas dikim. Ne zêdegav e ku ez bibêjim ku ez jiyana xwe deyndarê we me. Tu Î sayê dema me yî , jiyî n dide nexweş û nî vmirî û ç i jî yaneke ş êrî n e!... Ji min re nebawer xuya dike ku mirov pirtû ka te bixwî ne û awayê jiyana xwe neguherî ne.

SADARAT, Abadan, Faris.

***

Piş tî ç apkirina cilda min a mezin bi zimanê ermenî , raw-xwarin li Ermenî stanê gelek peyde dibe.

Yêrêvan, 24 Adar, 1961.

Rêzdar birêz Hovannessian,

Pirtû kxaneya Navendî ya Akademiya Zanistî ya Ermenî stanê cilda yekem a berhema we ya bi navê Xwarin-Xwarin bi spasî wergirt. Ji bo ku em daxwazên gelek xwendevanên me yên berhema xwe ya bi navê "Xwarina xam" bi cih bî nin, ji kerema xwe pênc nusxeyên cildê yekem ji me re biş î nin, ji ber ku her du nusxeyên ku berê hatine ş andin her dem di belavokê de ne û di nav de derengmayî nek berbiç av heye. daxwazên gelek xwendevanan pêk tî ne."

AKADEMÎ YA ZIMANÊN ARMENISTANÊ, H.MEÇERÎ AN, Midû rê Beş a Temamî .

***

Êrî van, 20 Çriya Paş î n, 1961.

Rêzdar birêz Hovannessian,

Me deh nusxeyên cildê yekem ê berhema we ya bi navê 'Xwarin-Xwarin' pêş kêş î pirtû kxaneya me kir, ji ber vê yekê em ji dil spasiya xwe dikin.

Yêrêvan, 16.06.1965:

Midû riyeta Kitêbxaneya Dewletê ya Ermenî stanê ji bo ş eş nusxeyên pirtû ka we ya bi navê 'Di Rêyên Xewxwarinê' de ku we pêş kêş î Kitêbxaneyê kiriye, ji dil spasiya xwe dike.

Hejmara kesên ku bi xavxwarinê re eleqedar dibin gav bi gav zêde dibe û gelek ji wan dixwazin pirtû kên we hebin. Ma hû n dikarin ç end nusxeyên din ên weş anên we bidin me?

WEZARETA ÇANDÊ, ARMENITA

PIRTÛKXANEYA DEWLETÊ AM MIASNIKIAN YA KOMARÊ,

ARAZI TIRABIAN, Derhêner.

***

Paş ê min gelek caran bî st-sî h nusxeyên pirtû kên xwe ş andine ji vê pirtû kxaneyê re, bêyî ku li hêviya veger û berdêl be. Mixabin ji ber pirsgirêk û kêmasiyên ku Yekî tiya Sovyetê li ser mirovan ferz kiriye (dî ktatoriya li dijî bazirganiya taybet) ez hemû daxwazên pirtû kên ku ji Yekî tiya Sovyetê distî nin bi tevahî bêpere bi cih tî nim, ferq nake ku ev daxwaz ji saziyên giş tî an jî ji kesên taybet tên.

Beş ek ji nameya ku ji hêla navdar (helbestvanê ermenî) ve hatî nivî sandin Hovhannes Ş î raz:

Yêrêvan, 4 Çile, 1962.

Birêz Ter Hovannessian,

Bi tesadufî ez rastî pirtû ka te ya heyranok a bi navê "Xew-xwarin" hatim. Qedera we ye ku hû n bibin rizgarkerê mezin ê tevahiya vê mirovahiyê ya nî vaqil. Keş fa we, xamxwarina we, bi qasî ya Darwî n mezin e; bi rastî , ew ji hemû keş fên mezin ên sedsalên berê mezintir û mirovahî tir e, ne jî , ez bibêjim ku mirovahî tir e. Lê mixabin, li ber we zinarekî neş ikestî radiweste. Ger ev zarokê kor, ev mirovatiya ku bi hezaran sal e hatiye xapandin,

were ser hişê xwe, agir berde û li ser riya aqilmend a ku te vekiriye bişopîne, dê kiryarên tundû tû jiyê ji hundurê mirov derbikeve. Lê mirovatî, digel vê pirbûna nijad û eşîran, hîna jî bi lez û bez xwe bi agir ve girêdide, çawa ku mêş bi zinarî ve girêdayîye. Ew dev ji xwarina xweya pijyayîya mirinê bernade û hê jî dev jê bernade... Lê dîsa jî, ez bejna teya xemgîn maç dikim û bi fikra ku tu ermenî hatî dinyayê, şa dibim. Bi rastî tu nemirî..."

Hovanes Shiraz, Ave Leninian 20 Erevan.

***

Ji zarokatiya xwe de nivîskarê nameya jêrîn, ciwanek e xwendekar, bi gelek nexweşiyan re rû bi rû mabû, di nav wan de sorik, taya sor, morîk (parotîd), malaria, angina, serma û sermayên cû rbecûr, guh, êşa diranan, qebizbûn, îshal, hemorroîd, apandîsît û iltîhaba kronîk a kîsikê (kolekîstît). Îro xamxwarinê ew ji wan êş û azaran xilas kiriye, ji ber vê yekê ew bi van rêzên jêrîn spasiyên xwe tîne ziman:

Êrîvan, 5 Sibat 1964.

Mamosteyê min ê delal, ez ji peyvên ku ez hesta spasî û heyraniya ku ev çend meh in ez li hember we dilşad dikim, ji ber ku hemî gotin bi awayekî bêkêmasî bêkêmasî xuya dikin, ez neçar im.

Bi yek tevgerek efsûnî we hat dawî li kabûsa ku jiyana min kişandibû, çawa ku, bê guman, hûn ê heman tiştî ji bo kesên din jî bikin, heya ku sedema wê kabûsê ji holê rabe - bi saya we.

Tu hatî wê korbûna çavên vekirî, wê kerrbûna guhên tûj û wê dînbûna bêhişa ku ez tê de mam, mîna her kesî, ji holê rakî.

Hûn bi çirayek efsûnî hatin ku li hember keviya bihuştê nîşan bidin ew rûyê ku bi rastîyê min bû û heta wê demê min tenê dikaribû xewn û xeyalan li ser bibînim.

Ez li ber fîgurê te yê ronî çok ditewînim û wek zilamê te silavan li te dikim ku ez deyndarê wî yê ku min berê deyndarê kesekî din bû.

Ez li ber fîgurê te yê ronî serê xwe ditewînim û silavan li te dikim wek lehengê ku îro navê wî timî li ser devê yên ku wî rizgar kirine, lê sibe wê li ser devê hemû yan be.

Weke xaç parêzê şaristaniya rasteqîn, zanista rasteqîn, pêşkeftina rasteqîn û weke şervanekî ji bo pêşerojeke geş, şaristanî û zanistî, li ber kesayeta te ya ronî serî ditewînim.

Armen Vshtuni, Perspektîfa Lenîn 20, Erevan, Aremenia.

***

Êrîvan, 29 Adar, 1964.

Birêz Hovannessian,

Tenê çend rêz hene da ku hûn bizanin ku xavxwarinê bûye leş kerek din, ku sedema pejirandina forma nûya xwarinê ne li ser hîsek bêhêvîtiyê ye ku ji ber hin nexweşî an nexweşiyek din çêdibe, lê li ser îdealên ku ji ramanên weyên mezin hatine îlham kirin. .

Divê ez îtîraf bikim ku çend astengî li pêşiya min hene, ji ber ku bavê min biyolog e, birayê min doktor e, û di nav malbata xwe de ez tenê bi parêzek cûda (normal) dixwim. Naha ev neh meh in ku ez li ser rêbaza nûya xwarinê guherîme û ez ji tenduristiya xweş kêfxweşim. Bi min wisa dixuye ku nameyên bi vî rengî, ku ji her çar aliyên cîhanê ji we re tên, dê di pêşkeftina geometrîkî de zêde bibin û hûn ê nehêlin ku hûn rêzikên spasdariyê yên ku ji we re hatine şandin bixwînin. Keşfa we dê di dîrokê de biçe.

***

18 Hezîran, 1965.

Ez ji Lenîngradê dinivîsim. Ez li vir li Konservatuarê xwendina xwe didomînim. Ez her dem bi we re me, ez hêviyên xwe yên çêtirîn ji we re dişînim, bi baweriya ku dem li kêleka we ye. Muayeneyên bijîjkî yên ku birayê min li min tên kirin her tim encamên têrker dide. Bi rastî ez xwe pir başhîs dikim, dema ku giraniya min hêdî hêdî zêde dibe, lê bê guman.

H. SVATCHIAN.

***

Êrîvan, 6 Çile, 1965.

Rêzdar birêz Hovannessian,

Ev şeş meh in ku ez xavxwarinê dikim. Hebûn zanîna bêkêmasî ya pêş waziya hêja ya ku li her devera cîhanê ji pirtûka we re hatî dayîn, ez naxwazim têkevim nav hûrguliyan û pesnên adetî dubare bikim. Bêşik têgihîştina xamxwarinê serkeftina herî mezin e ku hişê mirov di tevahiya pêvajoya şaristaniyê de bi dest xistiye.

Ez naxwazim serpêhatiyên xwe yên kesane binivîsim, ji ber ku, piştî xwendina jêderkên ku ji hêla we ve ji nameyên cûrbecûr pesnê hatine vegotin, ez fêm dikim ku reaksiyonên min bi reaksiyonên ku ji hêla xerîdarên din ên xwarinên xwezayî ve têne ceribandin re bi tevahî li hev in.

Guhertinên psîkolojîk ên ku di cih de li pey xwe diçin girîngiyek taybetî ne, heke bi rastî ew nebin pêşîya reaksiyonên fîzyolojîk.

Bihêle ez spasiya te bikim ji bo diyariya bêhempa ya ku te pêşkêşî mirovatiyê kiriye.

Vladîmîr Xaçaturyan, Erevan St. 38 Abovian.

***

Peyama Sersalê ji jinek ciwan li Moskowê:

Moskow, 20 Kanû n, 1964.

Rêzdar Aterhov,

Bi kêfxweş î ez silavên demsalê ji we re diş î nim, li gel spasiyên xwe yên ş exsî û hêviya serkeftinê ji bo xebata we ya mezin û mirovî dixwazim.

Ş opdarê we, ku ji nexweş iya xwe ya dirêj û giran a dil sax bû ye.

Dû re, di nameyek ji deh rû pelan de ew çî roka xwe ya tevahî dide nexweş î û baş bû n, ku li jêr kurteyek ji wan e:

31 Adar, 1965:

Min di çiriya paş î n, 1963-an de guherî xwar-xwarinê tu carî ş ik nebû . Di wan rojan de min jixwe dî rokek nexweş iya dil hebû ku di heyama neh salan de dirêj bû .

Lê ez ji destpêkê ve dest pê bikim. Dema ez heş t an neh salî bû m kalê min êrî ş a romatî zmê hebû . Piş tî wê salê bi qasî deh caran min nexweş iya laryngitis, î nfluensa û sermayê bi her rengî dikiş and, ku bi gelemperî ş eş -deh rojan dom dikir. Hêdî hêdî tonsilî t kronî k pêş ket. Di çardeh saliya xwe de bijî jkan di dilê min de birî na valahiya mî tralê dî tin û paş ê jî cardî ta romatî k dî tin. Di panzdeh saliya xwe de tonsilên min rakirin. Ez bi berdewamî ji êş a dil dirêj, neuritis, bêhêzî û bêxewî dikiş î nim. Xewa kurt a ku bi saetên êş kenceyê peyde bû , bi kabû sên tirsnak derbas bû . Dema ku ez bi ş ev ş iyar bû m, ez ji tariyê ditirsiyam. Bi tevayî , min sê-çar mehên salê di nav nivî nan de derbas dikir. Bi zehmetiyeke mezin ez hilkiş iyam pêlekek tenê; Ez her tim ji meş ê, temrî nên bedenî , melevaniyê, rêwî tiyê, xwendinê û gelek kêf û ş ahiyên din bêpar bû m.

Ez her tim di bin çavdêriya doktoran de bû m. Berê min 'derman dikirin' navgî nên pî ramî don, aspî rî n, antî biyotî k, analjezî k, vazodî latator, soporî fî k û dermanên din ên bi vî rengî . Organî zma min di nav a

bi awayekî sosret li hember wan tedbîran û rewşa min gav bi gav xerabtir bû. Ji ber ku ez ji bêbandoriya dermanên weha bawer bûm, min di dawiyê de dev ji wan hemûyan berda.

Ji kerema xwe min bibore ku bala we bi deqeyek weha dagirtî hûragahiyan. Ji min re dixuye ku ew ê we eleqedar bikin, nemaze ku guhertin bi rengek ecêb pêk hat. Min bê zehmetî dev ji xwarinên pijyayî berda. Xwarina xav di min de hestek xweşa pakbûna hundurîn û sivikbûnê şiyar kir. Hema bi şev dilê min ji xema min rawestiya. Digel ku berê min ne tenê heftê carekê, lê hema hema HER ROJ di nav dilê dil de êş dikişand, di sala yekem a xavxwarina xwe de min rojek jî nedigirt ser nivînên xwe. , û êşên di dilê min de ji şeş heta heşt êşên KÊLÎ yên kêm encam bûn.

Ev salek ûnîv e ku ez TEKE erişa înfluensayê û sermayê nedîtim. Di mehên ewil de serêşên min TEMAM HEBÛbûn. Lê ji bo min mucîzeya herî mezin ew bû ku min di nav Çend DEQEYAN de ji razana razanê de dest bi xew kir. Kapasîteya min a xebatê zêde bû; belabûna min a berê, tansiyona nervê û hêrsbûna min winda bû.

Di payîzê de ez seferek çûm Ermenîstanê û li 'Matenadaran' xebitîm. Çi dilşad bû ku meriv rojê bîst û pênc-sî kîlometroyan li çiyayan bimeşe û dûv re bi amadehiyeke tam vegere malê da ku performansê yekcar dubare bike. Ez bûm mirovekî azad, ku xwezayê herî dawî di hembêza xwe de qebûl kir. Bi rastî ev bextewariyeke mezin e, ji ber vê yekê ez careke din spasiyên xwe yên jidil diyar dikim.

Moskova, 16 Tebax, 1965. Tenduristiya min her berdewam e razîbûn, nemaze ku organismê min ceribandinên pir giran ên derûnî û nervê (hîpertansiyon), û her weha westandina laşîya berbiçav a ku di rêwîtiyên çiyayî de dom kir, kişandiye.

Ez ê di demek nêzîk de sala duyemîn a xavxwarina xwe temam bikim. Ez çu carî nikarim bifikirim ku êdî dev ji xavxwarinê berdim. Pirsên ku min ji we re kirine, tenê ji bo ronîkirinê ne û divê neyên afirandin

di derbarê paş eroja min de herî kêm gumana we heye. Beriya her tiş tî, ji bo min aliyên fizîkî yên pirsê ji bingehên giyanî yên ku her dem zexm û nelerz in, kêmtir girîng in.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St.

***

Ji ber ku pirtûkên min li Yekîtîya Sovyetê bi hêsanî nayên bidestxistin, xamxwarên li wê derê bawer in kurtenivîsên weş anên min werdigerînin rûsî û nusxeyên dubare yên wan di nav hevalên xwe de belav dikin. Dûv re gelek kes wan kurtenivîsan ji hev kopî dikin. Li jêr beş ek ji nameyek dirêj e ku ji hêla pîrek rûs ve hatî nivîsandin ku li navçeya Moskowê dijî:

Khimki, 25 Avrêl, 1965.

Ez nikarim î fade bikim, an jî, ez nikarim peyvên rast bibînim ku ez spasiyên xwe yên bêsînor ji we re diyar bikim. Di vê dinyayê de tu xelatek têra xwe layiqî ku keda weya pîroz ji bo rizgariya laş û giyana mirovatiyê, 'XAMÛRIN'a we berdêl bike, nîne. Ez li ber we û ne tenê li ber we, lê her weha li ber wî kesê ku ev reçeteya giranbiha ya tenduristiyê ji min re aniye, ku ji çend beş ên ji pirtûka we hatine derxistin, serî ditewînim. Ez bi xwe bextê min nebû ku pirtûka te bibînim. Hevalê min - mamosteyê berê -
ew ne rasterast ji pirtûka te, lê ji deftereke hevala xwe - ku ew jî mamosteyeke berê ye, kopî kiribûn û ev xanim e ku niha van rêzan ji te re dinivîse, ji ber ku çavê min bi xwe nebaş e. Ez tenê bi çavekî û ew jî bi alîkariya camê mezin dibînim, nexwe diviya min berê gelek spasiya te bikira.

Min di 15'ê sibatê de dest bi pratîka xwe kir û ji wê demê ve min xwarina pijyayî nexwariye, nan jî nexwariye... Di 15'ê Tebaxa 1966'an de ez dibim nod salî. yên din jî.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12ê Tebaxê, 1965.

Rêzdar birêz Hovannessian,

Xalê min û mêrê wê, ku her du bijîjkên Yêrêvanê ne, bi navê Danîelyan, ji min re dinivîsin ku ji şîretên te gelek feyde wergirtine û bi germî ji min re şîret dikin ku ez rêbaza te ya xwarin û dermankirinê bişopînim. Ji ber vê yekê, ez dixwazim bipirsim ka hûn dikarin nusxeyek ji xebata xwe ya bi navê 'Rew-Xwarin' ji min re bişînin, ji ber vê yekê ez pêşî spasiya we dikim.

Ez bijîjkek ji Stenbolê me. Ev du salên dawîn ez heye li bajarê Sundsvall, li Swêdê, li nexweşxaneyekê dixebitî. Bi eleqe û şanaziyeke mezin ez ê pirtûka te û talîmatên te bixwînim, ku ji niha ve gelek kesan gelek sûd jê wergirtine."

Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède Dr.

***

Moskow, 19.11.1966.

Rêzdar birêz Aterhov,

Ez ji zelalî û sadebûna ramanên we ecêb kêfxweş im. Ma bi rastî gengaz e ku meriv vedîtinek wusa mezin bi şêwazek wusa hêsan vebêje? 'Ey mirovî! Xwezayê hûn û şaneyên we bi xwarina xav afirandiye û xwar kiriye. Heya ku hûn bi avahî û fonksiyonên wan şaneyan bi tevahî nezanin, bi karanîna cûrbecûr maddeyên nexwezayî, jehrîn karê wan nerehet nekin.

Ez û jina xwe herdu jî xwendekarên lîsansê ne. Ez fîzîknas im û ew bijîjk e.

Em bi karê we pir eleqedar in...

MÎ KALA MÎ NASÎ AN.

***

Jermook, 6ê Adarê, 1966.

Silav ji te re ey zanyarê zanyaran! Silav ji te re ey mamosteyê mirovahiyê!

Ez arî karê bijî jkî me li Salona Tenduristiyê ya Jermook in Ermenistan. Ez ji 4-ê Çiriya Paş î n, 1965-an vir ve, bi pirtû ka we bawer bû m, xavxwarinê dikim. Ez bawer im ku ez ê bi rêbaza ku hû n belav dikin derman bibin. Ji sala 1947an û vir ve ez bi romatî zm, polyarthritis û nexweş iyên damarên koroner ketim. Ji sala 1963-da, sihet-qewata min hê xirabtir bû , ji ber iltî haba gurç ika giran, ku min karî bû bi xwarina zebeş tenê rihetiyê bistî nim.

Ji roja ş eş emî n a xamxwarinê ve, min êş ên giran di movikên xwe de hî s kir, lê paş ê ew rawestiyan... Di dema reaksiyonên li ser xamxwarinê de, min werimî na movikan nedî t ku berê bi her êriş ên gewrî tisê re dihat. Ne jî ez ji paroxî zma tayê û dilopê ku her ku rewş a gurç ikên min xera dibû derdiketim holê. Naha ez ji xewek bi rastî xweş kêfxweş im û rêjeya nebza min ji 120-140 daketiye 90-

100 lêdan di hû rdeqê de (di bin ş ert û mercên tengahiyê de). Di dilê min de êş ên ş evan, sermayê serê min û tî rêjê li ser lingên min ç û ne. Jixwe min pênc kî lo kêm kir û êş ên min ên romatî kê jî ji holê rabû n. Ez xwe pir baş hî s dikim û hêza min her ku diç e zêde dibe.

Jina min û kurê min ê ş eş salî jî , xavxwarinê qebû l dikin. Çawa ku te keç a xwe Anahî t mezin kir, ezê kurê xwe yê sêyem jî mezin bikim.

Mamosteyê min ê hêja, ez li vir wek alî karê doktor dixebitim hejdeh salî û niha di sî û heft saliya xwe de ez li Enstî tuya Pedagojiyê kursa nameyan biqedî nim. Lêbelê di pirtû ka we de ye ku min di dawiyê de bersivên hejmarek ji wan dî t

pirsgirêkên ku ji zû ve min diêş înin - bersivên ku min li cî hek din nedît. "Yek ji wan pirsgirêkan ev e ku zarok ji roja ewil a jidayikbû na xwe ve nikarin mîna zarokên heywanên din bimeş in. Ez niha di wê baweriyê de me ku sedema vê yekê û gelek kêmasiyên din ên fîzyolojîk ên di zarokan de ew e ku meriv di kezebê de bigere." Xwarina ku dê û bav û kalên wan dixwin, bi dîtina min piş tî sê-çar nifş ên xavxwaran dê ew kêmasî ji holê rabin.

Vachagan Gasparian, Jermuk, Ermenistan Dr.

***

Xwiş ka min a mezin li Êrîvanê dijî. Ez bi rêkû pêk pakêtên mezin ji wê re diş înim pirtû kên, ku ew pêş kêş î kesên ku bi giranî nexweş in an yên ku bi xavxwarinê bawer in. Li vir çend jêgirtin ji gelek nameyên wê hene:

“Erş avirê min, ez dizanim ku ev name wê kêfeke mezin bide te. Xamxwarin him li Êrîvanê û him jî li parêzgehên din bi lez pêş dikeve. Rojek derbas nabe ku kesek zengil nede an serdana min neke. Ew tên ji bo ş îretan an jî ji bo daxwaza pirtû kan. Ez pirtû kên te pêş kêş î kesên ku bi rastî hewcedar in. Ji bo pirtû kên ku ji dest bi dest derbas dibin û di demek kurt de diqelibin, daxwazek bêsînor heye. Ez ji adeta we ya ku hû n pirtû kên belaş ji her kesê ku dipirsin re diş înin pir xemgîn im. Ma hû n çawa dikarin lêçû nên wusa giran ragirin?

Hû n nikarin fêm bikin ka çend nexweş bi xavxwarinê têne derman kirin, ku bi rastî ji we re spas dikin. Mirovên li vir hemû î nsanên wek we ne.
Hema ku kesek tenduristiya xwe ya winda bi dest dixe, karê dermankirina xizmên xwe yên nexweş digire û bi vî awayî pênc-ş eş kesên din ji nexweş iyên giran xelas dibin. Paş ê tên cem min û serpêhatiyên xwe vedibêjin.
Kesên ku nikarî bû n gavekê bilivînin, niha dikarin bi dehan kîlometreyan bimeş in.

Yek ji wan nexweş an tû ş î edema destan bû û lingên bî st salan, û giraniya wê ne kêmtir ji 115 kg. Piş tî ku xwarina xav-xwarinê pejirand, wî di 20 rojan de 10 kî lo winda kir. Kurê wî got, 'Bavê min ê ku berê nedikarî dest û lingên xwe bilivî ne, niha weke zarokekî dimeş e.' Her tim te û Anahit pî roz dikin. Nexweş ek din ji iltî haba akordanên wî yên dengbêjî dikiş and, hema hema bi tevahî dengê wî winda bû . Ew niha piş tî parêzek xav-xwarinê ya tenê mehek û nî v bi tevahî tenduristiya xwe xelas kiriye. Dî sa, xortekî 28 salî tû ş î gurç ikan bû , bi dilopa giş tî ya tevahiya laş ê wî . Rewş a wî ew qas giran bû ku hemû hêvî jê re nemabû , lê bi xêra xavxwarina wî niha baş e. Gelek rewş ên bi vî rengî hene ku ne gengaz e ku meriv li ser hemî yan binivî sî ne. Li gor texmî nên wan, tenê li Yêrêvanê niha 2500 xavxwarin hene, ku gelek ji wan ji zû da bi giranî nexweş bû n, lê niha ji sihet-qewata temam in. Mirov ji nexweş iyên dil, ş êlên ş or, tansiyona bilind, birî na mî deyê, iltî haba gurç ikan, kezeb û kezeba kezebê, kul û gelek nexweş iyên din ên pir giran sax dibin.

Ez bi xwe pir nexweş bû m. Di guhên min de tansiyona bilind bû û iltî haba kezebê min hebû . Rojê du-sê caran ji pozê min xwî n derdiket, ez qels dibû m û ez xew xewim. Dilê min ewqas xerab bû ku her ş ev min difikirî ku gelo ez ê dî sa ronahiya rojê bibî nim. Lê niha ez ewqas zû radizêm ku ez nabihî sim ku malbat sibê diç in ser kar. Bi rastî , ew carinan xemgî n dibin gava ez pir dereng radibim û difikirî m ku divê ez nexweş bim. Ez pir lewaz bû m û ez ç iqas bimeş im jî ez xwe westiyayî hî s nakim - ji her kesî re ecêbmayî .

Kesên xavxwer bi hev re têkiliyên dostane ç êdikin. Êvarekê ez vexwendime mala Koloziyan. (Birêz Colozian li Yêrêvanê wênesazekî kevnar e. Çî roka malbata wî bi rastî jî gelek balkêş e. Ew bi xwe jî nexweş î ya ulsera mî deyê ya kronî k û bi xwî nrêjiyê re derbas bû . Nexwestina dermanan.

nexweşxaneyê, ew guhert xwar-xwarinê û bi tevahî ji nexweşiya xwe xelas bû. Jina wî bi enfeksiyona fungus (blastomycosis) bû. Piştî çar mehan xamxwarina neynûkên wê dest pê kir û kuxika wê winda bû. Keça wan zewicî, ducanî bûna xwe bi xavxwarinê derbas kir û bêyî ku xwîn jê derkeve zaroka xwe anî dinyayê, ew niha zaroka xwe bi xwarina xav mezin dike.)

Ji bilî yên xwe sî û du xamxwarên temam hebûn malbata çar. Gotin nikaribin ez pêş waziya ku min ji wan werdigirt vebêjim. Wan sifreyek herî xweş û gemar amade kiribûn, bi seleteyên xav ên dilşewat, pênç-şeş cureyên xav ên pir xweş, ku navê yek ji wan jî Anahît kiribûn, 'pîla'yeke taybet a cehwerê hindî ku bi fêkiyên hişkkirî yên di nav avê de hatiye xemilandin, amade kiribûn. û her cure fêkî û gûzên teze. Di dawiyê de wan xwarinek xweş ji genim, ceh, gûz, tirî anîn.

Hemû mêvan doktor, hunermend, muzîkjen û mamoste bûn. Ew çend axaftin kirin. Di dawiyê de derket holê ku ew sîh saliya daweta Birêz Û Xanim Colozian bû.

Hejmarek bijîjk bûne xamxwar. Bijîjkek ciwan û jina wî, ku ew jî bijîjk bû, ji Navenda Tenduristiyê li Jermook hatin ba min. Ji min re gotin ku rojê çil û pêncî nexweşên wan hene, ku hemî hewceyê pirtûkên te ne. Wan ji min re piştrast kir ku dibe ku daxwaza pirtûkên we bi hezaran bigihîje. Bijîşkê Spîtakê der barê koleraye de gotarek pêşkêş kiribû û di dawiya wê de behsa xamxwarinê kiribû û şîret li temaşevanên xwe kiribû ku nusxeyek ji pirtûka we bistînin û piştî bi baldarî xwendina wê, pêşniyarên wê bikin pratîkê.

Doktorekî rêzdar şêst û çar salî ji Kirovakanê hat ba min. Wî ji min re got ku ew bi giranî nexweş bû, lê bi hevjîna xwe re, wî berî salekê dest bi xavxwarinê kiribû û di encamê de ew saxlem bû. Wî jî ji min re got ku Midûrê Kursiya Paqijiya Xwarinê ya Enstîtuya Tibê ya Êrîvanê Dr.

Harootiunian*, li Kirovakanê li ber hakimên bijîjk, nexweş û, berî her tiştî, xamxwaran dersek dabû. Di dawiya dersê de,

pirsa xav-xwarinê hatibû nî qaş kirin. Hejmarek ji xavxwarinên ku bi mehan di nexweş xaneyan de bê encam mabû n û niha bi xamxwarinê sax bû ne, daxwaz kiribû n ku qeydên wan ên nexweş xanê werin lêkolî nkirin û danberhevkirinên guncaw bi rewş a wan a niha re bên kirin. Wan her weha dixwest ku zanibin ç ima axaftvan bêyî lêkolî nkirina rastiyên têkildar bi eş kere xwarina xav rexne kir. Yek ji xamxwaran jî rabû bû û ji dixtorê Kirovakanî pirsî bû ka ew nas dike. Li ser wergirtina bersiva neyî nî , wî wiha berdewam kir: 'Ez nexweş ê ku we rewş a wî pir bêhêvî dî t û we ji nexweş xaneya xwe derxist da ku li malê bimirim. Ûî ro bi xêra xamxwarinê ez di tenduristiyeke bêkêmasî de me.' Doktor matmayî mabû ."

Siranû ş Babaxaniyan, 33 Pû ş kî nî , Erevan.

*Vî zilamî (Harû tû nî) berê gotarek xistibû nav a rojnameya bi navê "Komunî st"!! li Yêrêvanê ç ap bû ye (1964, No. 17I), ku tê de bêyî ku bi tevahî feydeyên xavxwarinê î nkar bikin! Wî karanî na wê tenê ji hin nexweş iyên bi sî nor re sî nordar kiribû , û di heman demê de wî pesnê proteî nên heywanên xedar û vî tamî nên ç êkirî dabû . Di dawiyê de, wî xwendevanên xwe hiş yar kiribû ku bêyî ş î reta bijî jk bi xwarinên xwezayî nexwin. Berê jî min di berhema xwe ya ermenî ya bi sernavê "Li Rêyên Xewxwarinê" de bersiveke tund daye van î ddî ayan.

***

Ev xanim xesû ya stranbêja navdar a ermenî (Ofelia Hambardzumyan), xanimeke pir jî r e ku heta niha sêzdeh name ji min re nivî sandine, ez ê ç end ji wan bi vî awayî behs bikim:

20 Mijdar 1966:

Rêzdar birêz Hovannessian,

"Nêzî kî du meh berê min pirtû ka weya xavxwarinê ya ku tenê ji bo rojekê bi deyn dabû min, peyv bi peyv, bi heyecan, coş û ç êjekê, ku pênû s nekare û nekare vebêje, xwend. ez kor bû m

bi lez û bez ber bi mirinê ve, bi nî ş ana laş ê derewî n bi gelek salan ve girêdayî li rû yê min. Lê ew zû di xavxwarinê de winda bû .

Hî n min xwendina pirtû ka te ya hostayî neqedandibû , min hemû xwarin û dermanên pijyayî ş û ş e û kapsulên ku qet ji min nehatibû n veqetandin ş andin ç opê. 61 saliya min bû dema ku min ev diyarî ji we qebû l kir û biryar da ku ez bibim veganek xav. Ez vê rojê qet ji bî r nakim; Hû n dikarin pir baş texmî n bikin ka di laş ê min ê wêrankirî de ç i guhertin ç êbû n. Di salên derbasbû yî de, di bin zexta nexweş iyên curbecur de, min jiyanek tengahî derbas kir. Bi taybetî jî nexweþ iya ç arenû sê ya xeniqî û siyatî ka bê tehemm xew ji min biribû . Piş tî ku ez ji destên hovane yên nexweş iyan rizgar bû m, ez bû m mirovek ç alak, hêzdar û stû r û tevahiya rojê mî na ker li dora xwe digeriyam. Ez nikarim peyvan bibî nim ku spasiya xwe diyar bikim; Ey cinî yê cinî yan, hevalê min ê hêja...

Ji kerema xwe silavên hevalek dû r a ku bi dawî bû na xwe serbilind e qebû l bike navê te jî eynî ye (Ter Hovannessian). Niha ez nikarim bisekinim ku mirov ç awa madeyên jehrî n di laş ê xwe de dixin? Dema tê bî ra min ku ç awa ji ber nezaniyê min hezkiriyên xwe vedixwî ne mala xwe û bi destên xwe xwarinên pijyayî didan wan, ez diêş im.

Berî xavxwarinê lêdana dilê min ji felekê agahdar kir ku bi dî tina min mirinek xweş û hêsan dihat hesibandin, lê niha ez dixwazim bijî m ku bi ç avên xwe bixwî nim û bi guhên xwe bibihî zim ku navê birayê min li ser zimanên hemû cî hanê. Karê te biaqil e, xwarina kelandî divê ji holê rabe, serkeftin dê bigihê te.

2 Tebax 1967:

"Naha bi tevahî saxlem û bextewar, mî na mirovek rastî n, ez diş î nim tu nameya min a sêyemî n. Hestên dilê min pir in ku ez nikarim li ser kaxezê binivî sim; Ez siheta xwe ya niha deyndarê te dikim ey rizgarkerê mirovahiyê, ey birayê min ê delal, ma ez dikarim ji te re bibêjim birayê xwe?

Dema ku min ji bo her du nameyên xwe yên berê bersiv ji te negirt, min pirtû ka te ya mezin ji hevalên xwe deyn kir û hemû di sê defterên qalind de kopî kir. Niha ev nusxe dest diguhere. Paş ê min zanî ku te pirtû k û name ş andine, lê negihiş tine min.

Li vir, hejmara bawermendên veganî zma xav roj bi roj zêde dibe roj; Di nav wan de doktor jî hene. Piraniya wan ji bo min tên

hin pirs, ez xwarina xav pêş ve dixim; Ez kek, helî va, selete û dolmeyên xav çêdikim û nîş anî mirovan didim, talî mata wan çap dikim û li mirovan belav dikim, navê te li ser kêzikên bi tirî dinivî sim; Min yek ji van kek ji xwiş ka te re kirî . Giriya, ez hembêz kirim û got: "Ji î ro pê ve em du xwiş k in, deriyê mala min her tim li ber te vekirî ye." Wê cildê duyemî n ê pirtû ka te da min.

Ez gelek caran xwiş ka te dibî nim, name û belgeyên te dixwî nim, lê dinêrim wêneyan, min bi dilovaniyeke mezin li wêneyên du zarokên te yên ku bi xwarina "hêzkirin" û dermanên "bibandor" xera bû ne mêze kir; Bi fedaî hatin kirin, lê î ro bi hezaran kes ji hin mirinan rizgar bû ne û ji bo bî ranî na wan silavan diş î nin. Jî niyên mezin berê ji ber vê cure xwarin û dermanan karê xwe bêdawî hiş tine û helak bû ne... û tenê we ev sir eş kere kiriye. Bila zimanê ku diwêre van rastiyan î nkar bike lal be.

Niha ez hinekî behsa xwe bikim. Ez difikirim ku ew ê balkêş be ji bo ku hû n bizanin ka ez çawa bû m berî ku ez dest bi xavxwarinê bikim û ez niha çawa me. Ez hivdeh salî bû m ku li milê rastê yê piş ta min êş eke giran hebû . Bijî jkan sedemê fêm nekiribû n û tenê bi derman û masajên min nerehet bû n. Piş tî ş eş salan, di dawiyê de ez birin nexweş xaneyê bi mirinê. Derket holê ku gurçika min a rastê tije kevir û pû ş e. Profesorê ku gurçika min emeliyat kir, mirovekî rewş enbî r bû , ger sax bû ya, dê bi herdu destan vedî tinên te î mze bikira; Ji min re got ku bijî jkan ji ber masaj û dermanên zirardar nî vê gurçika te xwariye û keniya. Wî emir kir ku ez xwarina goş t, hêk, tirş , ava mî neral û xwarinên ş or heta hetayê ji bî r bikim û zêdetir sebze û fêkî bixwim.

Min ev emrê du sê salan kir, gava ku min xwe baş kir, min dî sa dest bi xwarinê kir. Hêdî hêdî î ş ta min zêde dibû û kî loyên min roj bi roj zêde dibû n; Mî na kesên din, min digot qey ev nî ş anek tenduristiyê ye, lê berevajî derket. Pêş î serêş eke dijwar dest pê kir, paş ê lingên min werimî n û di çil û çar saliya xwe de diranên çêkirî bi diranên xwezayî hatin guhertin. Giraniya laş ê min giha heş tê û du kî loyan; Bêhna bêhnê, kuxuka kronî k, lepik û zikê tirş dora min girtibû . Paş ê, goiter xuya bû , ku

stû yê min wek hêkek hiş k dorpêç kir. Bijî ş kan xwestin emeliyat bikin, lê min qebû l nekir. Dû re nexweş iyên sî yatî k, arterioskleroza, tansiyon, hemorrî d, gû z û hwd.. hemû laş ê min qels kiribû , heta ku nedikarî bimeş im.

Odeya min wek dermanxaneyeke hebên aspî rî n, pî ramî den, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit û jahrên din bû , ku nî vê xwarina min bû . Ez ji bijî jkan bêhêvî bû m û ji ber ku her kesî digot ev nî ş an bi temen ve girêdayî ne, min fikirî n ku dawiya jiyana min hatiye. Ez ji vê dinyayê bêzar bû m û min tenê xwest ku bi derbek sade dawî li van heqaretan bî ne. Qet nedihat bî ra min ku mucî zeyek xuya bibe û min ji vê kabû sê xilas bike. Lê ev yek tê kirin. Niha ş eytanê hivdeh kî lo winda bû ye (nivî skarê ji bî r dike ku laş ê wê yê eslî di vê heyama xavxwarinê de hivdeh kî lo ş aneyên teze û saxlem berhev kiriye, yanî ş eytan ne hivdeh kî lo bû , lê sih û ç ar kî lo bû û belkî jî zêdetir) û ez bi giraniya rastî ş êst û ç ar kî loyan ji aliyê bajêr heta aliyê din ê bajêr dimeş im û ji 132 gavên fabrî qeya konyakê bi bagajên giran hildikiş im keç a xwiş ka xwe ya ku li klî nî kê li wir e û ji ber ku karker û bijî jkên wê derê bi halê min ê berê baş dizanin, ş aş man.

Bi taybetî dema ku ew tansiyona min digirin û li ş û na nozdeh sêzdeh dibî nin. Ev ê bike ku ew ramana xwe biguherî nin û bi rastî rastî bi ser dikeve. Ez di mala xwe de xwarinên xav ên tamxweş amade dikim û dibim cem wan, ew dixwin û ez dibêjim: "Hovannessian pirtû kên xwe belaş diş î ne cî hanê. Ez jî bi xwarinên xav derman dikim, bi qasî ku hû n dixwazin bixwin." Ev deh meh in ez di vê bextewariyê de dijî m...

Ez dixwazim ç end peyvan li ser detoxê xwe bibêjim. Êş a nexweş iyên min ew qas giran bû ku min reaksiyonên yekem ên detoksî fasyonê hî s nedikir, tenê her ku min dixwar, bêtir têr nedibû m. Li milê ç epê yê laş ê min xiş ireke sor derket, ew jî bi êş bû , lê zû ç areser bû . Çermê min li hinek cihan zuwa bû , xiş î ya, xurmik ket û baş tir bû ; Rengê mî za min carinan sorê geş û carinan spî û stû r bû , lê niha mî na avê zelal e. Min ç end serêş ên giran hebû n ku bi serê xwe baş tir bû n. Ji roja yekem a xwarina xav, min ji bî r kir ku li vê dinyayê derman heye. Ez bawer nakim ku

porê min ê spî êdî gewr bû ye û vedigere rengê xwe yê eslî."

Nameya hejmar 12 - 7ê Gulana 1971ê

"Ewqas nûçeyên min hene ku ez nizanim ji ku dest pê bikim û li ku bi dawî bikim. Rojek ji bo hin karên î darî çûm nexweşxaneyê, min dît ku doktorek jin pirtûka we di destê xwe de girtiye, çend doktorên din li dora xwe kom kirine. û bi coş û kelecan diyar kir ku çawa xezûrê wê ji nexweşiya giran a gurçikan bi xav veganîzmê rizgar bûye. Paşê got: "Nameya xesûya Ofelia Hambarsû miyan jî di vê pirtûkê de ye." min nas nakî. Min li pirtûkê nihêrî û dît ku ew fotokopiya heman pirtûkê ye ku min îmze kiriye û daye mirovan. Ji ber ku pirtûka te pir kêm e, dê were fotokopî kirin da ku bêtir kes bikar bînin. Dema ku ev bijîjk ez nas kirim, wê ji min xwest ku rojekê herim cem nexweşekê, roja ku me tamîr kiribû ez çûm.
Nexweşê berê yê bi navê Ozonian, niha bi tevahî saxlem, şahiyek birûmet organîze kiribû; Bijîşk e, jina wî doktor e, birayê wî mamostayê zanîngehê ye, hevjîna wî jî doktor e, çend rojnamevan û çend xamxwarên nû li hev kom bûne. Ji Kirovakanê Dr.

Ozonian salek berê dema ku bi giranî nexweş bû nameyek ji navnîşana weya kevin re nivîsand, lê ez difikirim ku negihîştiye we. Ev name ewqas balkêş û hêja ye ku ez wê kopî dikim û ji we re dişînim. Weke ku hûn di nameyê de jî dibînin, salek berê ew qas nexweş bû ku ji wî bêhêvî bûn, lê niha ew bi tevahî bi tenduristî karê xwe dike; Nameya Ozoniyan:

"Ez nizanim bi çi zimanî heyranî û hurmeta xwe ji we re diyar bikim ku mezintirîn xêrxwaz û zanyarê herî mezin ê vê serdemê ye. Her çend ji ber nexweşiya gurçikan ez ewqas lawaz im ku nikarim binivîsim. çend peyvan jî ji xizmên xwe yên herî nêzîk re, lê ez bi dilxweşî ji te re dinivîsim, tu yekane kesî li cîhanê ku ez dikarim jê re binivîsim, lê ez nikarim nenivîsim. Birayê min pirtûka te anî û israr kir ku Min ew xwend, ji bo ku ez wî aciz nekim, ez di nav nivînan de rûniştim û bi dilxwazî dest bi xwendina pirtûka ku ji xwendinê pir hatibû qutkirin, kir; Lê min nekarî dev ji vê pirtûka efsûnî berdim

ji ber ku zimanê wî yê tûj û bi azwer û her weha ramanên te yên kûr û hesinî, hemû hebûna min efsûn kir. Ev mirina trajîk a van zarokan bû ku hûn ji bo lêgerîna rastiyê şandin bodrumên veşartî yên okyanûsa zanistî. Xemgîniya kûr bû sedem ku hûn bibin tava biyolojiyê. Ji bo vê jî mirovahî deyndarê du zarokên we ye û navê wan her tim di bîra gelan de bimîne. Piştî xwendina pirtûka te, ez tavilê çûm xav û bêyî ku li benda encama dermankirinê bimînim, spasiya xwe dikim. Ji ber ku ez ji rastiya gotinên te piştrast bûm; Ji ber ku ez beytar im û bi biyolojiyê pir baş dizanim, min dikaribû mezinahiya gotinên te baştir fam bikim. Hemî ramanên zanistiya biyolojîk, ku bi dehan salan di mejiyê min de kûr bûn, di rojekê de hatin guhertin. Ez bawer im ku pêşeroj dê li ber mezinahiya we serî bitewîne, ji ber ku ti vedîtinek mezin nehatiye veşartin. Ez 40 salî me. Nefrita min a kronîk heye, rewşa min pir giran e. Nîtrojena xwîna min 65-90 e û kêm nabe.

Di nav nivînan de raza, tenê ji bo te nefesê dikişîne, ez bawer im ku ez ê baş bibim. Ez ê deyndarê diya xwe bimînim ku min dayê û ji bo berdewamiya jiyana xwe jî deyndarê te bim..."

Xebereke din a balkêş: yek ji rojnamevanên kovara "Zanist & Jiyan" ji Moskovayê hatiye Êrîvanê ku li ser pêşketina zindiyan lêkolînan bike.

Çend bijîjk û xamxwarên xwedî ezmûn li mala nûçegihanê xamxwar kom bûne û raporek nivîsandiye. Ew li min geriya û di 15ê çiriya paşîna (November) 1971ê de, nameya jimare 13 (min nameyek berfireh ji edîtorê rojnameya "Avangard" re nivîsandibû) xuya bû ku bandorek li ser min kir, ji ber ku bi rêya telefonê ez agahdar bûm ku pisporê nexweşiyên digestive. pergal, Profesor Jivan Shmavonyan , xwest ez û hin xavxwarên din bibînim. Ma ez dikarim çi bikim lê ji bo xavxwarên çalak şahiyek çêbikim. Çend roj beriya cejnê, min ji ofîsê betlaneyek girt û bêyî ku ez şerm bikim, min hewl da ku maseyek ku ji bo zindî xwarinan jî nû be çêkim.

Nanê xav, biskuwît, basaq û her weha ji pelên gul, tovên hinarê, heta ji gûzên kesk ên ku ez her sal di biharê de çêdikim û her weha bi seleteyên cûrbecûr, min xemilandibû.

sê maseyên mezin ew qas ku meriv bêje dijwar e. Demekê kesî newêrî bû destê xwe bavêje sê kelû pelên mezin ku navê te li ser diçirise. Di dawiyê de, min ew jê kir û lêxist. Sifre ji giraniya fêkî û ava fêkî nalîn!



Xwişka Aterhov (Siranush BabaKhanian) di navîn de tê dîtin, li milê wê yê çepê profesor Shmavonyan, û Haikanush Ter Hovannessian li pişt wê radiweste.

Civîn di 24'ê Cotmeha 1971'an de saet di 16:00'an de hate kirin. Berî du saetan, min şand pey xwişka te, da ku yên pêşîn wek nû nerê we destên xwe bi wê re bihejînin. Beriya her tiştî profesorê rêzdar bi xwe ket hundir û bi rû yekî bi ken bi herdu destên xwe destê min hejand û bi hurmeteke mezin bi xwişka we re hat. Demeke din hemû mêvanên xamxwar doktor, mamostayên zanîngehê, rojnamevan, mamoste û hwd bûn, hema hema çil û pênc kes bi carekê ketin hundir. Ez matmayî mam, di wê demê de Dr. Pêşî behsa nexweşiyên xwe kir û spasiyên xwe ji bo rizgarbûna ji van nexweşiyan ji we re şand û hêviya serkeftinê ji bo we û tenduristiya we xwest.

Paşê hemû kesên zindî li pey hev axaftinek kirin û der barê nexweşiyên berê û tenduristiya niha de ravekirinek berfireh kirin. Profesor bêdeng rûniştibû, bi baldarî guhdarî dikir û di deftera xwe de notan çêdikir. Piraniya mêvanan ew nas nedikirin, dema ku ew rabû ser xwe û piştî ku raporên zindî xwarinan xilas bûn, xwe da nasîn.

her kes rû niş t û bê deng dest pê kir. Li ser niyet û planên xwe hêdî hêdî dest pê kir.



Yek ji mamosteyên zanî ngehê nameya Hovannessian dixwî ne. Abajian li milê ç epê rû niş tiye.

Wî got: "Hovannessian bi rastî karekî mezin kir. Dî rok nî ş an dide ku piraniya zanyarên navdar ji mirovên asayî hatine; Her ç end Hovannessian ne doktor be jî , lê bi keş fa xwe di ser doktoran re radiweste û mafê wî heye ku bibe zanyar. Her ç iqas dijminên wî hebin jî , ya rast ew e ku bi ser dikeve. We hemû yan got, gotin, lê ev gotin bi we re dimî nin. Divê hû n nifû sek organî ze bikin, î statî stî kên hemû zindiyan bixwin, diyar bikin ku berê ç i nexweş î hebû n û rewş a wan ç awa ye û van belgeyan ji me re pêş kêş bikin." û navê min jî tê de hatibû tomarkirin, me biryar da ku her sê mehan carekê civî neke wiha pêk bî nin.

Profesor got ku ew difikirî n ku sanatoriumek raw-vegan ava bikin, li ser damezrandina xwaringehek raw-vegan jî hate axaftin. Di dawiyê de, bi daxwaza profesor, min ç end fotokopiyên nameyên we, nameya hikû meta Hindistanê, ya

nameya ku min ji "Avangard" re nivîsandibû, û nameya Ozoniyan û Makarian. Wî hemû selete û xwarinên din bi kêf û zewqek mezin xwar û pirsa çawaniya amadekirina wan kir. Min deh nusxeyên seleteyên ku min hebûn li mêvanan belav kirin. Ev ne yek ji guhertoyên ku min ji we re şandiye ye, ev yek nû û temam e.

Civînê saet 16:00-21:00 berdewam kir. Profecor dema çû karteke xwe da min û ya din jî da Sîranûş û xwest ku em her tim pê re di têkiliyê de bin. Wî ji Sîranûş re got: "Bi rastî ez dixwazim birayê te bibînim, bişêwirim û bi hev re planek bibandor amade bikim da ku zû bigihêje meqsedê. Zehmet e ku înzna rêwîtiya derve bistînî; ji birayê xwe re binivîse, dibe ku ew bikaribe bandora xwe bikar bîne. ji bo amadekirina dawetname"

Navnîşana Profesor: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazyan Hejmar 17, Yêrêvan."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Nameya hikûmeta Hindistanê:

Xizmeta Agahdariya Hindî - TS Kanwar

Tehran, 4 Çîle 1971, Balyozxaneya Hindistanê. hevkarê çapemeniyê

"Wek ku me agahdar kir, we pirtûkek bi navê "Xamxwarin" çap kir. Hûn dikarin agahdar bikin ku hukûmeta Hindistanê komîteyek biryargirtinê ji bo Dermana Xwezayê destnîşan kiriye, ku lêkolînan li ser pêşkeftin û pêşkeftina Dermanê Xwezayê dike.
Pirtûka we ji vê komîteyê re hatiye dayîn, ku wê nas dike û difikire ku dê xebatek baş be. Ji ber vê yekê, Wezareta Tenduristî û Plansaziya Malbatê ya Hindistanê difikire ku vê pirtûka mezin bi erzanî (tenê pênc rûpî) bifroşe da ku wê belav bike. Ew ê ji firotina vê weşanê sûd wernegirin.

Ger hûn bi kerema xwe destûrê bidin em ê pir spasdar bin hukûmeta Hindistanê vê pirtûkê bi îngilîzî û bi diwanzdeh zimanên din ên herêmî çap bike.

Di heman demê de, ji kerema xwe ji me re agahdar bikin ka gelo ev pirtûk ji mêj ve hatî nû ve kirin 1967 çap. An jî hûn dixwazin di demek nêzîk de wê biguhezînin?

Ji ber vê yekê, ger destûra me ya pêwîst hebe ku em karibin vê pirtûkê li Hindistanê çap bikin, em ê spasdar bin."

TS Kanwar.

Ew saziya tenduristiyê ya herî çalak a Hindistanê ye, ku di sala 1964-an de ji hêla Mahatma Gandhi ve hatî damezrandin. Ew bi rêkûpêk pirtûk û bultenên min li Hindistanê belav dikin. Wezareta Tenduristiyê ya Hindistanê ji hêla vê saziyê ve bi pirtûka min ve hatî nas kirin. Çend beş ji nameyên ku rêvebirê wê saziyê ji min re nivîsandine ev in:

"Min pênc sal berê li ser we di Kovara Vegetarian a Brîtanî de xwendibû, ku min zêde guh neda wê û hema ji bîr kiribû; Heya meha borî, jinek Meksîkî ku li wir sanitariumê dimeşîne sê hefte li ba me ma û bi hurmetî qala wê kir. Xwarina xav. Ji wê demê ve, ez bi bêsebrî hewl didim ku bi te re têkilî daynin û pirtûkek siparîş bikim, lê ez çawa dikarim navnîşana te bibînim? Lê çend roj berê du kesên ku ev pênc sal in xwarina xav dixwin hatin cem me û we dan min. Navnîşan Ev enstîtû ji aliyê Gandhi ve hatiye damezrandin û min bextewar bû ku di salên dawî yên jiyana wî de deh salan li wir kar bikim.

NAVENDA NAVÎNA XWEZAYÊ, Uruli- Kanchan, Hindistan

Serokê Civata Vegan a Israelsraîl, serek edîtorê "Nature and Kovara Tenduristî:

“Ji bo bultenên we yên şandî gelek spas, em hewl didin wan bi dest bixin ji kesên ku herî zêde dixwazin wan bikar bînin. Me heta niha sed cild pirtûkên te firotiye; Li welatekî piçûk ku piraniya nifûsa wê îngilîzî nizane, firotina ewqas pirtûk bi rastî serkeftinek mezin e. Bergê kovara "Sirûşt û Tenduristî" (TEVA UBRIUT) ji we re dişînim, ku tê de wêneyê bedew ê Anahîta şeş salî jî hatiye çapkirin. Niha ez nivîsekê amade dikim ku bi wêneyê Anahîta 12 salî çap bikim."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Îsraîl

Ev doktor serokê Civata Vegetarian Brîtanî ye, ku li Londonê xwedan pratîkek e, û piştî xwendina pirtûka min, ew bû

qanî kir û navnîşana min dide nexweşên xwe û pirtûka xavxwarina xwe destnîşan dike. Nameya jêrîn vê yekê îsbat dike:

"Min pirtûka te ya li ser xwarina xav xwend. Dr. Lato ji bo dermankirina penceşêrê parêzek xwarina xav destnîşan kir. Navnîşana te da min da ku ez pirtûkê jê re siparîş bikim. Ez ê deh dolaran bi postayê bişînim û ji kerema xwe sê pirtûkan ji min re bişîne. ûşeş bulten."

Xanim Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

VERA STANLEY ALDER Xanim:

“Hevalê delal, min du caran pirtûka te bi baldarî xwend û pê hesiya ev pirtûk wê ji bo mirovahiyê serdemeke nû bide destpêkirin. Pir pêwîst e ku mirov vê pirtûkê bide ber çavên mirov, da ku di dawiyê de li cîhanê geşbûnek giştî hebe. Tu jêhatîyî ku karîbû rastiya sade û bêkêmasî nas bike û ji hemû xureknasên ku min heta niha pirtûkên wan xwendine rasttir rave bike.

Bi salan e ez ji mirovan re tekez dikim ku mirov fêkîdar e û bi vîawayî dê pirsgirêkên cîhanê çareser bibin û cîhanek zêrîn ava bibe. Diruşma we (“nepijandin”) bi fermaneke sade û bingehîn hemû sedem, tedbîr, nermbûnê ji holê radike. Hûn ê statîstîkên ku heya niha hatine nîqaş kirin ji holê rakin û li şûna wan hûn ê tenduristî û bextewariya rastîn ji mirovan re peyda bikin.
Keşfa we jî mîna keşfa elektrîkê, karê jenosîdê ye û belkî kesên ku we fam dikin jî jenosîd in.

Ji bo ku pirtûka te navdar bibe çi ji destê min tê ezê bikim; Ez niha pirtûkekê sererast dikim, pirtûkeke din dinivîsim û dersan didim. Roj ji bo van tiştan pir kurt in. Niha rewşa cîhanê krîtîk e, lê ez û mêrê xwe em dilgeşin, ji ber ku em dizanin ku hûn û xebata we û serkeftina we hîn li vê dinyayê ne. Ji kerema xwe qebûl bikin ku em pir nêzîkî we ne.

Ez yek ji pirtûkên xwe ji we re dişînim. "Em bi salan vegan in, em cixare û alkolê vedixwin, û niha ez û mêrê xwe rêbaza we bikar tînin."

"PÊKÎ YEKÎTIYA CÎHAN" 8 First Avenue, London.

BERSÎ VÊ TENDURISTIYÊ» Weş anxaneyên Zagona Tenduristî û Jiyanê:

29 Avrêl, 1968:

"Min pirtû ka te wergirt. Ne tenê ez vê pirtû kê hêja dibî nim, lê ew bi raman, kirin û nivî sên min re tam li hev dike. Niha em kovareke bi navê “BÊRÎ NA TENDURISTIYÊ” derdixin. Ji bilî weş andina vê kovarê û pirtû kên xwe yên ş exsî , ez dixwazim pirtû kên biyanî yên ku riya rast nî ş anî mirovan didin bifiroş im. Ji bo vê mebestê teqez e ku divê pirtû ka we jî di nav pirtû kên min de cih bigire, ji ber vê yekê ji kerema xwe ş ert û mercên erzaniya firoş gehê ji min re agahdar bikin."

24 Gulan 1968:

"Ez kêfxweş im ku ji bo pêncî cildên pirtû kên xwarinên xav 82,5 dolarî ji we re biş î nim. Ger hû n bixwazin mafên ç apkirina pirtû kê bidin me, em ê bi dilxweş î wê qebû l bikin. Ji bo ç apkirina wê hemû amû rên me hene."

Box 2821, Durban, Afrî kaya Baş û r.

MÎ SA GIŞ TÎ DAULAT RAM:

"Hû nê bi wergirtina vê nameyê ecêbmayî bimî nin; Ji min bawer bikin, piş tî dî tina pirtû ka we, hemî endamên desteya rêvebir ya vê enstî tuyê ne tenê bi kû rahî bandor bû n, lê di heman demê de bi tevahî jî piş trast bû n ku tenê bi xwarina xav dikare nifû sa ji wê xilas bibe. Hemî nexweş iyan. Civata me saziyek xêrxwazî ye, me biryar da ku li Hindistanê tevgera xwarina xav pêk bî nin. Heke hû n destû rê bidin me ku em pirtû ka we bi î ngilî zî û zimanên herêmî ç ap bikin, em ê di serî de deh hezar nusxe belaş belav bikin. Her wiha bi Wezareta Tenduristiyê re jî têkilî daynin da ku ew jî di xebatên xwe de vê mijarê binirxî nin, me biryar da ku li nexweş xaneyan jî rastiyê î spat bikin.

Em dizanin ku felsefeya we di warê berjewendiyên ş exsî de dijberên xwe hene, lê li welatekî wek Hindistanê, ku piraniya nifû sa wê feqî r û birçî ne, dê xwarina xav zemî nek guncaw bibî ne û bibe sedema ku bi mî lyonan mirov di encama xwarinên pijandî û adet û adetên ç ewt diêş in, xilas bibin. "Piş tre, gava ku pirtû ka we ye

hat weş andin û encam bi dest ket, em ê vexwendname biş înin ku hû n bi malbata xwe re werin Hindistanê û encamê bi ç avên xwe bibî nin."

Krishan Mohan, Cî girê Serok. 17- B, Asaf Elî Rd. NewDelhi

Piş tî wergirtina nameya balyozxaneya Hindistanê, min biryar da ku careke din hewl bidim û rayedarên welatê xwe ji vê serkeftinê agahdar bikim. Pêş î , min nameya jêrî n ji Mihemed Riza Ş ah Pehlewî re nivî sî , cildek pirtû kên farisî , î ngilî zî û ermenî pê ve girêdayî bû Offî sa Î mperatoriyê.

Name:

"Ez serbilind im ku nû ç eyên pir kêfxweş ên ku di destpêkê de xeyalkirina wan dijwar be ji we re ragihî nim.

Di encama xebat, lêkolî n, lêkolî n û tecrubeyên min ên sî salî de, î ro teqez hat î sbatkirin ku sedemên hemû nexweş iyan ji ber vexwarina xwarinên pijandî , kî myawî û madeyên din ên mirî ku mirov bi nezanî di laş ê xwe de dihêlin, ç êdibe. Ez bi vê yekê bawer bû m dema ku min du zarokên xwe yên delal winda kir, yek di deh saliya xwe de û ya din di ç ardeh saliya xwe de, di encama reç etekirina dermanên "bibandor" û xwarinên "hêzdar" ên bijî jkên navdar de. Pirtû keke berfireh a ku min bi ermenî nivî sandibû , di sala 1960-an de hat ç apkirin û ç apkirin, paş ê ji bo agahdarkirina hevwelatî / zilamên xwe yên faris di sala 1963-an de, min bi demkî belavokek piç û k bi farisî ç ap kir, nusxeyek wê di heman demê de min pêş kêş kir. Pirtû ka navborî ji aliyê Wezî rê Çand û Hunerê birêz Pahlbod ve hat dî tin. Wî gazî min kir û piş tî ç end hevdî tinan ez bi Dr.

Sekreterê Giş tî yê Ş êr û Rojê Sor Abbas Nafisî . Birêz Dr Abbas Nefisî û Dr. Ji bo lêkolî nên pêş î n ên derbarê xwarinên xav de, wan min bi Yetî m-Dera Nemû ne û Zarokxaneya Hejmar Yek û Nexweş xaneya Zarokan a Behramî da naskirin. Mixabin ez li wir rastî hin zehmetiyan hatim, ji ber ku diviyabû hin bijî jk û karmendan ji ramanên berê yên ç ewt cuda bikim û ramanên wan bi ramanên nû nas bikim, ji ber vê yekê ji ber paş xistina kar, hewlên min bê encam man û min ji bo demekê dev ji ş opandina mesele. Bê guman, bi mezin

poşman im, nemaze ji ber ku min ji nêz ve bandorên xisar ên adetên xwarina wan ên xelet dît.

Di eslê xwe de, rêvebirên saziyên navborî û hemu bijîjk guh nedane bandora rastîya xwarinên mirî û tenê xwarina pijyayî û ne jiyanî didin hemû nexweşan, wek xwaringehan, ku %100 dibe sedema nexweşiyan. Piştî ku li welatê xwe biserneket, min biryar da ku ramanên xwe ji zanyarên welatên biyanî re ragihînim, da ku bi vî awayî ez bikaribim delîlên rast û nayên înkarkirin ji bo pêkanîna plana xwe li welatê xwe bi dest bixim. Niha ku dem hatiye, ez bi erkê xwe yê pîroz dibînim ku vê zaniyariyên girîng bigihînim we yên ku bi şoreşa spîya şah û gel niyeta xwe nîşanî cîhanê da .

Pirtûka min a îngilîzî cara pêşîn di sala 1963an de hat çapkirin û çapkirin û hat firotin. Paşê di sala 1965an de min pirtûka duyem bi zimanê ermenî çap kir û piştî du salan min heman pirtûk wergerand zimanê îngilîzî û min her yek ji wan ji we re şand. Min deh hezar cild ji van pirtûkan û bi qasî nîv milyon belavokên bêpere ji siyasetmedarên welatên biyanî re, ji rojname, sazî, zanîngeh û hwd re bi îmkan û derfetên xwe yên şexsî şandin. Îsal jî min deh hezar broşurên bi zimanê ermenî çap kirin ku bê pere pêşkêşî mirovan bikim. Encama van çalakiyan ev bû ku îro li welatên cîhanê bi taybetî li Amerîka, Hindistan û Ermenîstanê bi sedhezaran mirovên Raw-Vegan hene, piraniya wan nexweşên ku ji doktoran bêhêvî bûne û niha ew jiyana xwe bi saxlemiyeke tekûz berdewam dikin. Ez ji wan bi hezaran nameyên spasiyê distînim. Hema hema hemî vegan û bijîjkên naturopatî û saziyên din ên tenduristiyê yên pêşverû pirtûk û belavokên min belav dikin û dest bi reklamên berfireh li ser veganîzma xav dikin; Daxuyaniyên min di rojnameyên xwe de diweşînin, ji bo veganîzma xav sanatoriuman ava dikin. Li Meksîkayê sêwîxaneyek xwarinên xav tê damezrandin. Pirtûka min li Arjantînê bi spanî û li Delhiyê bi zimanê Hindî tê wergerandin û niha çap dibe. BBC pirtûka min di televîzyonê de pêşkêş kir û beşên wê ji xelkê re xwend; Bijîjkên filantropîk ên li Ewropa, Amerîka û hwd. navnîşana min didin nexweşên "bêderman" û xwendina wê pêşniyar dikin.

pirtû ka xavxwarinê. Biyologên Akademiya Êrîvanê di kovara mehane ya "Zanist & Teknîk" de dîtinên min diparêzin û piştgirî dikin.

Ji ber ku pirtûka min a mezin bi zimanê ermenî berî deh salan çap bû li Êrîvanê hejmara xavxwaran zêde bû. Bi hev re têkiliyan çêdikin û li ser xavxwarina şahî û şahiyan saz dikin. Di nav van xavxwarinan de gelek bijîjk jî têne dîtin; Serek û profesorê beşê xwarinê yê zanîngeha Yêrêvanê li ser xavxwarinê dersên li dar dixe û di van civînan de kesên ku ji nexweşiyên giran rizgar bûne raporên xwe didin.

Mînak, bijîjkeke jin a ku ji felcê ketibû û bû çar salan nekarî hereket bike, piştî çardeh mehan ji xwarina xav rabû ser xwe û niha di tendurustiya kamil de ye. Nimûneyeke din a balkêş: yek ji xizmên min, xortekî bîst û heşt salî, ji ber lawaziya damaran ketibû û bi zehmetî dest û lingên xwe bihejandibû; Wî guh neda talîmatên min ên bêpere, sê caran çû Ewropayê û zêdetirî milyonek rîal xerc kir, heta ku di dawiyê de li Lozanê pirtûka xamxwarinê ji destê neurologekî navdar ku pirtûka min xwendibû û rastiyê nas kiribû, wergirt. Ew vegeriya Tehranê.

Di dosyaya têkildar de bi hezaran belgeyên bi vî rengî hene û ez Ez amade me ku wan pêşkêşî her kesê tayînkirî bikim. Jixwe, serkeftina herî mezin a ku di van demên dawî de ji min re hat ew e ku hukûmeta Hindistanê bi fermî pirtûka min wekî kêrhatî nas kir û biryar da ku wê çap bike û xwendina wê ji gelê Hindistanê re pêşniyar bike, da ku karibin rêwerzên pirtûkê bişopînin. . û ji nexweşî, xizanî û birçîna rizgar bibin.

Îro bê guman tê îspat kirin ku yên ku ji vexwarinê dûr dikevin xwarinên pijandî, dermanên jehrîn û madeyên din ên mirî ji hemû nexweşiyan bêpar in, çi sivik û çi giran, wek krîza dil, penceşêrê, şekir, nexweşiyên infeksiyonê, sermayê. hwd têne xilas kirin. Belgeyên berdest baş îsbat dikin ku her ku nexweşxaneyên nû tên vekirin, hejmara nexweşan jî bi rêjeyî zêde dibe; Ji ber ku nexweşxane, dermanxane û aşxane çavkaniya derketina nexweşiyan in; Ji ber vê yekê ne hewce ye ku nexweşxaneyên nû werin avakirin, lê divê şert û mercên ku nexweşxane bê nexweş bimînin û yek li pey hev bên girtin û bêne çêkirin û

ev rewş tenê di guhertina awayê xwarinê de ye. Berevajî ku hin kes difikirin, kirina vê yekê pir hêsan e.

Ji ber ku hukû meta Hindistanê biryar daye, berî her tiş tî hewce ye ku ji milet re were pêş niyar kirin ku pirtû ka xwarinên xav bixwî nin û ya duyemî n jî , bi fermî were ragihandin ku ç êkirina xwarinê karekî nesirû ş tî û ne jiyanî ye. Divê sî norek ji reklamên derew û xapandinê yên xwarinên mirî , dermanên jehrî û vî tamî nên kî myewî re hebe.
Li ş û na ku dermanên jehrî n di nav cotkaran de belav bikin, efserên Tenduristiyê dikarin wan fêr bikin ka meriv ç awa ji hin sebzeyên zindî mezin dibin. û genim ş î n kir, xwarinên saxlem ên xweş û erzan amade kirin, an jî ç awa mirov dikare bi du rî al genimê zindî , du rî al xurme û du rî al zebeş laş ê xwe tam têr bike û bê nexweş î bijî .
Bi rêya ç apemenî , radyo û televizyonê, mirov dikare li ser guhertinên adetên xwarinê, amadekirina xwarinên xwezayî yên zindî û bi rastî jî hêzdar ji milet re hiş yar bike û destnî ş an bike; Nexweş xane hêdî hêdî dikarin bibin sanatorium; Awayê xwarina kreş , sêwî xane û nexweş xaneyan divê gav bi gav bibe raw-vegan. Di encamê de mirov van sanatoriuman bar dikin malên xwe û dibin doktorên xwe. Di demek nêz de dê nexweş xane ji nexweş an vala bibin û yek li pey hev bêne girtin. Vexwarina her cure titû n, vexwarin, goş t, masî û maddeyên din ên bi zirar wê gav bi gav kêm bibe.

Bihî v, fistiq, xurme, tirî û tiş tên bi vî rengî yên xwarinê yên biqî met û gelek fêkî û zebzeyên din bi buhayên herî erzan ji bo welatên din tên hinardekirin, divê ev yek bê rawestandin û hinardekirin ç ênebe. Ji ber vê yekê dê xwarinên li vir ji aliyê gelê me ve bê xwarin û di encamê de asta jiyana mirovan bilind bibe û helwesta wan a neyî nî kêm bibe. Dizî , sû c û sextekarî dê ji holê rabin. Eva ku di destpêkê de ne mumkun xuya dike, dê di nav ç end salan de li welatê me bibe rastî .

Divê em guh nedin têgihiş tinên pû ç , derewî n û ş aş yên hin bijî jkên perehez û bêrehm, ji ber ku wan ne tenê bi î ddî ayên xwe nekariye ç areya herî piç û k ji bo pêş î girtina nexweş iyan peyda bike, lê bi kirinên xwe yên xelet û xelet jî nekariye ç areya herî piç û k ji bo pêş î girtina li nexweş iyan peyda bike.

ş aş î bû ne sedema belavbû na van nexweş iyan. Bersiva van hemû nî qaş an tenê encama teqez a xebat û ç alakiyê ye. Ger encama ku di nav malbata min de bi dest ket têra wan neke û her weha di nav xavxwarên ku li welatên din belav bû ne de, heke ez têra î mkan û î mkanan werbigirim, ez amade me ku rastiya î diaya xwe bi ç alakiyê î spat bikim û î sbat bikim. di demeke kurt de.

Daxwaza min ew e ku hû n bi sebir pirtû k û belavokên ku min ji we re ş andine bi Î ngilî zî bixwî nin."

“Ji bo hebû na mezintirî n rizgarkerê mirovahiyê ji xizanî û nexweş iyê:

Ez efserê xaneniş î nî yê artêş a î mperetorî me, ku li gor biryara Encumena Pizî ş kî ya Artêş ê li gor dosyaya min, bi sedema qelewiya zêde di sala 1344 an de bi hejdeh sal û sê meh ezmû na xwe xaneniş î n kirim. nexweş iyên giran ên ku hatine amadekirin. Berî ku ez demekê teqawid bibim ji bo dermankirina qelewiya xwe ya ku min dora 125 Kg zêde kiribû , hebên laş giriyê yên wek Metrî kal hatin dermankirin û min ew xwar û di encamê de giraniya min gihî ş t 150 kg û her ku ç û zêde bû . Heta ku ez bi temamî ji hêza xebatê bêpar mabû m. Dû re bi danasî na vî tamî n, kebab û xwarinên din ez jî bi astimê ketim. Biryar hat dayî n ku min xaneniş î n bikin, yanî bê tezmî nat, yanî bi mû ç eyeke ne temam. Di vê demê de ku astima min êş kence li min dikir, min ş andin beş a alerjiyê ya nexweş xaneya jimare 502 ya artêş ê û hejdeh cureyên derziyê di destê min de dan û her yek ji wan werimî , gotin tu yî . ji wan tiş tan alerjî k in, helbet hemû jî werimiyan, lê du-sê kesan ji ber ku daxwazname vala nebû , li ser wan nirxandin û gotin ku hû n ji wan re alerjî ne û divê hû n heftê sê caran derzî lêdanê bikin; Di encamê de ez bi astima dil ketim û bi dermankirina hebên din ên wekî Valium, ş erbetên pêsî rê û dermanên kujer gurç ika min têk ç û û êş ên giran ên zikê werimandin. Dû re giraniya min ji 160 Kg zêde bû û dî sa bi girtina hebên kortenê yên bihêz ên ku doktor destnî ş an kiribû n, ez her roj qelew dibû m û ez bi navê qelewiya Courtney ketim û min dî sa diş andin ser milan.

ji bo dermankirina ebedî biçin beşa heman nexweşxaneyê!
Piştî emeliyata umbilical hernia, doktor ji min re got ku min sî mîlyon yekîneyên penîsîlîn avêtin zikê te; Niha ez fêhm dikim ku bi vê penîsîlînê ez gihaştibûm ber derê mirinê. Di vê demê de keça min a biçûk bi romatîzma dil ketibû û neçar mabû ku heta 18 saliya xwe her hefte milyonek û dused penîsîlîn (Penador) derziyê derziyê bide. - jê re raşît tê gotin. Hevsera min a ku ji ber xizanî û gelek nexweşiyên min û zarokên min heye, giliyê dadgeha piştevaniya malbatê kir û daxwaza neqûqê kir û ji ber kêmbûna meaşê min nekarî derefekî bidim, min jê berda, yanî xilaskirina wê. ji vê jiyana bextreş. Ez bi pênc zarokên nexweş û sêwî re mam. Her roj dema ku ez bi deftera bîmeya tenduristiyê diçûm cem doktoran, hejmareke zêde ya defteran tijî dibû û mûçeyê min jî bi awayekî serdan, EKG û heqê laboratuarê dihat xespkirin. Di heman demê de ez ê hin ji meaşê xwe ji bo franchisa bîmeyê jî winda bikim.

Heya ku pirtûkparêzê dibistana zarokê min, ku rewşa min ferq kir, pirtûka xav xwarinê ji min re pêşniyar kir. Min ev pirtûk bi kelecanek temam xwend û min naveroka wê qebûl kir û bi zarokên xwe re me dest bi %100 xwarina xav vegan kir. Di nav çend rojan de astima min paqij bû; Paşê rewşa keça min hêdî hêdî baştir bû û lingên kurê min ê biçûk rast bûn û min dîsa dest bi xortaniya xwe kir. Di nav şeş mehan de, giraniya min ji 160-70 Kg kêm bû. Di vê demê de, bi xwarina bi tevahî xav, min jiyan û tazebûna zarokekî bi dest xist û min bi xwe re sond xwar ku ez çu carî dest nede xwarinên kujer. Ez xilasiya xwe ya ji bextreşiyê deyndarê pirtûka te dikim."



Birêz Ekber Tofangçî - Tehran, cadeya Naser Xosrow, Taxa Ereban, Kuçeya Xezayî, Hejmar 11.

Nivî skara vê nameyê xanimek e ku tê Raw Veganên Tehranê klû b her roj piş tî karê xwe û di klû bê de alî kariya me dike, û carinan ew jî hin vî dyoyan ji karên klû bê digire:

"Min ç awa bi veganî zma xav penceş êrê derbas

kir: Di nêzî k de ez ê duyemî n salvegera xwe ya xav pî roz bikim. Tenê du sal berê dema ku êş a min a penceş êrê her ku diç û zêde dibû , min pirtû kek xwarina xav ku bi tevahî jiyana min guherand nas kir. Bi rastî , vê pirtû kê jiyana min xilas kir.

Di 2533/2/21 (salnameya î mparatoriya Farisî) de min tiş tek ecêb di sî nga xwe ya rastê de hî s kir. Piç ek xemgî n bû m, ez ç û m doktor, lê rontgen tiş tek neasayî nî ş an neda. Piş tî du mehan, êş dest pê kir û zû xirabtir bû . Ji bo dermankirinê serdana doktoran dest pê kir.

Roja 2533/6/25 bi destû ra min, neş tergerî hatiye kirin; Dema ku ez ji ser hiş ê xwe hatim, min dî t ku sî nga min a rastê winda bû ye, destê min ê rastê gêj bû ye.

Rewş a min zêde neguherî heta ku di roja 2535/1/5 de, dema ku min hest bi êş a ranê xwe yê ç epê kir, ez ç û m cem ç end doktor û piş tî kiş andina ç end wêneyan, wan teş hî sa penç eş êra hestî dan û ferman dan.

rapora komputerî ya osteotomî ji serî heta binî. bigirin Di emeliyateke din de ji bo ku nexweş î pêş nekeve, uterus û hêkên min jî hatin rakirin. Çil roj derbas bû n... bijîjkan gotin divê ez dîsa bibim nexweş xaneyê. Min biryar da ku biçim derve û li wir tedawiyê bidomînim. Ez çû m Îsraîlê; Piş tî sînga min a rastê jê kirin, sê mehan carekê wêneyên piş ik û kezeba min kiş andin. Gelek radyasyon ket laş ê min. Çil daniş înan bi kobalt derman kirin, di her daniş înê de sê deqe li aliyekî û li aliyê din jî sê deqe kobalt dixistin.

Li Îsraêl dîsa dest bi kiş andina wêne û rontgenê kirin, wêneyê gû za min a ku min sal berê emeliyat kiribû , kiş andin.

Di dawiyê de, doktorê min hemû pêvajoyê ji min re vegot û got: "Singê te dereng jê kirin, ev nexweş î êrîş î sê parçeyên laş , piş ik, kezeb û hestiyan dike; te penceş êra hestî ya pêş keftî heye. Serê femurê te pir zirav bû ye. ku ez meraq dikim dema ku li ser kursiya balafirê rû niş tî çawa neş ikest?"

Li Îsraêl, wan panzdeh rû niş tinên kobalt dan. Ez bi valîzeke tijî wêne, name, reçete û talîmatan vegeriyam Tehranê. Min li Tehranê hefteyek kemoterapî kir û ji heftê sibê heta duyê piş tî nîvro xwê dan serê min. Ji ber ku wan hormonan rawestandin, giraniya laş ê min ji ş êst û heş t kîloyan bû heş tê û sê kîloyan. Hetta pêş bînî kiribû n ku porê min bikeve û ez ê rih û rîh biçim. Rojekê, gava min xwest kapsulekê bixwim, dema min broş ur xwend, min dît ku dinivîse ku ev derman heta diwanzdeh encamên neyînî û belkî mirin heye; Lê ez hîn sax bû m, ji ber vê yekê min biryar da ku dev ji xwe aciz bikim.

Deh meh ş û nda, di jiyana min de guherîna herî girîng çêbû . Dema ku yek ji hevalên min, ku bi xwe felc bû , ji min re got ku ew piş tî mehekê ku raw vegan bû , xwe pir çêtir hîs kir, min biryar da ku ez jî bibim xav vegan. Dotira rojê, ez bi laş ek nexweş û bêhêvî çû m klû ba veganên xav da ku li ser rêbaza xwarina wan fêr bibim. Min çend rojan nîv xav û nîv pijyayî xwar, ez bêtir û bêtir cesaret didim û di dawiyê de ez bû m an

xavxwara mutleq. Bi xwarina xav a meha ewil, di laş ê min de mucîzeyek çêbû . Porê çavê min, ku bi temamî ketibû , ji nû ve dest pê kir; Zêdetir enerjiya min hebû ku ez bimeş im, çavê min baş tir bû û min xwe vejiya. Rojekê ez ji derenceyan ketim ser erdê mermerî ya buroya sîgorta navendî; Min hîs kir ku ez ê felç bim. Bi wan du mehên xwarina xav re, di laş ê min de gelek guhertin çêbû n, ku dema wan dîsa wêneyên pel û lingên min kiş andin, bijîş k got: Hestiyên te ji yên min saxlemtir in. Di laş ê min de tu ş opên wan birînên kû r nemabû n. Min hemû belge û wêne berî û piş tî xwarina xav parastiye. Îro, piş tî du salan ji veganîzma xav, ez bi tevahî guherîme. Di vê demê de min tu derman nexwar.

Destê min ê rastê yê ku piş tî emeliyatê bi tevahî gêj bû , vegeriya rewş a normal. Laş ê min ê ku piş tî kemoterapiyê di bin çerm de tije pizrik bû û êş eke giran lê dikiş and, baş bû û pizrik winda bû n. Di vê demê de, min bîst kîlo winda kir. Niha ez rojê heş t saetan dixebitim û di dema xwe ya vala de gelek çalak im. Ez hêvî dikim ku di vê jiyana nû de wextê xwe bi bextewarî û saxlem derbas bikim.”



Meryem Neş an BarJan, di 25ê Tîrmeha 1931ê de li Tehranê hatiye dinê

***

Ev û bi hezaran nameyên din ên ku ji xamxwarên neteweyên cûrbecûr li çaraliyê cîhanê hatine wergirtin, îsbat dikin ku ew nexweşên ku karanîna derman û xwarinên pijandî rawestînin, tavilê û bêguhêr ji her cûre nexweşiyekê yek carî sax dibin.

Rojnama “AVANGUARD” ku li paytexta Ermenîstanê Yêrêvanê derdiket, di hejmara xwe de (1964, hejmar 98) wiha dinivîse: “Çend endezyar, muzîkjen û wênesaz, hemû
yên ku zana ne, bûne xamxwar. Ew ji we re piştrast dikin ku ew xwe ew qas sivik û saxlem hîs dikin ku ne tîrêjin û ne jî pêlên dilê xwe hîs dikin."

Kovara Moskowê ya bi navê "Zanist ÛJIYAN" îtîraf dike
Hejmara wê ya Adarê, 1965, ku di nav xwendevanên wê de gelek xavxwar hene, yên ku ji nexweşiyên cûrbecûr sax bûne û edîtoran ji hûrguliyên başbûna xwe agahdar kirine.

Di şert û mercan de mirov nikare fêm bike çima biyolog û rayedarên din ên berpirsiyar ji bo pêkanîna prensîbên xavxwarinê tedbîrên çalak nagirin. Çima ew dudilî ne dema ku rê hatiye dîtin ku bigihîjin armanca xwe ya dawîn a azadkirina mirovahiyê ji nexweşiyan û dabînkirina jiyanek bextewar ji bo her kesî? Ger bixwazin dikarin di nava du mehan de her nexweşekî sax bikin û nexweşxaneyan ji nexweşên xwe vala bikin. Erka her mirovekî hêja ye ku ji wan bipirse gelo ew dixwazin bigihêjin vê armancê yan na.

Ez ji hemû cîhanê re bi heybet radigihînim ku ji niha pê ve DERMANÊ DERMANÊN JEHIRÎ Û PÊŞNIYARÊN Xwarinên Çêkirî WEKÎ SÛCÊN HERÎ DIL LI DIJÎ MIROVATIYÊ BÊN HEBÛNIN, ÇI BER KU EW DIKE

SEDEMA HEMÛ NEXWEŞIYÊN MIROVAN.

***



Kû çikê spî yê bedew ê 7 salî, Jackie ji destpêka jiyana xwe ve wekî veganek xav bi me re dijî.

Niha bi hêsanî tê îspatkirin ku xwarina goşt ji bo yên din jî nexwezayî ye heywan, û goştxwarên me yên rastîn tune ne. Jackie ji zayîna xwe ve bi xwarina ku em dixwin fêr bû ye. Piraniya xwarinên wî ji genim, xurme, tirî, fistiq, selete û fêkiyên curbecur pêk tê, ev hemû bi rengê zindî (xav) in, ji ber ku di mala me de gramek jî xwarina mirî tune. Ev kûçik jî bi xwestekek mezin pîvaz û tîrêjê dixwe.
Gava em wî derdixin derveyî bajêr, ew wek berxekî di nav mêrgên kesk de diçêre. Li gorî kûçikên din, ev kûçik zehf saxlem, teze û tije enerjî ye. Heger em bixwazin ku kurikên şêr, leopard û guran bi xwarina nebatên mîna vî kûçikî bidin nasîn, piştî çend nifşan ew ê bi tevahî dev ji hovîtîya xwe berdin û aram bibin û dikarin bi heywanên din ên wek ga re bijîn. Lê berevajiyê vê, em tu carî nikarin dewaran bi xwarina goşt vebikin.

Divê ji çi dûr bê girtin?

Fêkiyê hişkkirî yê ku bi sulfur an ava tûj hatiye çêkirin yan jî bi madeyên din ên kîmyayî re neyê vexwarin, ji ber ku ti nirxa wê ya xwarinê nîne û tenê madeyeke jehrîn e, lewra kurm jî nêzîkî wê nabin. Divê hûn rûnê zeytûnê ku bi madeyên kîmyewî hatiye parzûnkirin û reng û bêhn û tama wê ya xwezayî tune ne vexwin.

û nirxa xwe ya xwarinê winda kiriye. Zeytû nên xwêkirî, xiyarên tirş û tirş iyên ku bi xwê an jî sîrkeyê tên amadekirin wek xwarinên zindî û xwezayî nayên dîtin. Her wiha sîrke, ş erab û xwarinên bi vî rengî yên ku ji rewş a xwe ya eslî û xwezayî vegeriyane, tu nirxa xwe ya xwarinê nîne. Xwê jî bi awayekî ku germ dike û bi zirar e tê amadekirin, ji bilî ku xwêya laş hewce dike, di fêkî û sebzeyan de heye. Ji bo ş uş tina fêkî û sebzeyan permanganate an dezenfektantên din bikar neynin.

Ji odeyên germ, cil û bergên germ û hewaya qirêj dû r bikevin. Sabû n û ş ampû yan bi kar neynin, kîmyewiyên ku ji çerm û laş re zirarê dibînin hene; Heya ku mimkun be serş û ş tinê bistînin.

Raw vegan xwarinên nesirû ş tî, pijyayî, goş t û rû n naxwin pir tî dibin; Ji bo ku bi ava sar were vemirandin kaloriyên bêqîmet naxwe, ter nake ku cihê xwe bi avê tije bike. Herweha, xwarinên xwezayî bi têra xwe av heye. Xwezayê xurekên xwezayî bi vî awayî hilberandiye ku havînê tijî av û zivistanê kêm av in. Dema xavxwar tî dibe, tîbû na xwe bi xwarina xiyarek an tomatoyek an tasek ava fêkiyan an ava kaniyê ya paqij vedimire. Ji bo vê armancê û ji bo ku av li kompote û hwd. Di prensîbê de, zindxwar divê nehêle ku maddeyên kîmyewî an jehrîn bikeve laş ê wî, her çend pir hindik be jî; ew e ku divê ew ava avê venexwe. Di vê avê de klor û florîd heye û çiqas kêm be jî, ji ber ku hêza wê heye ku mîkroban bikuje, hêza wê jî heye ku zirarê bide ş aneyên laş ê mirov. Hucreyên mirovan jî wek mîkroban hesas in, ew jî zû jehrî dibin û têk diçin, li çar aliyê cîhanê rexneyên tund li ser vê kiryara çewt têne bihîstin. Hin kes vê jehrêbû nê kêm dinirxînin, vê ava tîrêjê digirin, hin madeyên kîmyewî û jehrên nû lê zêde dikin, rengên cuda çêdikin û jê re dibêjin vexwarinên bêalkol.

Mehê carekê em ji kaniya Vanakê ya Tehranê ku nêzî me ye, çend sanc av tînin û bi kar tînin. Di navbera tam û bêhna ava kaniyê û ava kaniyê de ferqeke mezin heye.

Spîkirin û gubreyên kîmyewî yek ji kiryarên neaqilane yên mirovên "medenî" yên vê serdemê ye. Kesên çavbirçî erdê bi jehr dikin

zibilên kîmyewî û bi awayekî sûnî mîqdara hilberê zêde dikin û li ş û na wê kalîteya wê kêm dikin; fêkî û sebzeyan dema bigihin dirijînin û yekser difiroş in mirovan. Paş ê, bijîjk bi xwe ku ev sprejkirinîcad kiriye, encama karê xwe yê xerab dibîne û li ş û na ku dev jê berde, xwarina fêkî û sebzeyan qedexe dike.

Niha rewş wiha ye divê mirov zirarê bi kar neyne spartina hincet û fêkî û sebzeyan çêdikin. Ji ber ku ger rijandin nirxa berhemê wek mînak %10 xira bike, pijandin %100 nirxê hildiweş îne û di heman demê de, di xwarina mirî de ji sprejkirinê pir zêdetir jehrê çêdike. Divê mirov van xwarinên jehrî baş biş o û di heman demê de li dijî vê pêkanînên dijmirovahî têbikoş in. Êdî ji çar aliyên cîhanê dengê mirovan bilind dibe. Ew komeleyan ava dikin, kovaran çap dikin, û firotgehên taybetî û sanatorium û pansyonxane vedikin da ku mirovan bi xwarinên ku bêyî gubre û dermanên kîmyewî hatine hilberandin têr bikin. Hin ş opînerên min ên biyanî, ji xwe re erdekî dikirin ku bibin xwedî baxçeyekî taybet û hewcedariyên xwe yên fêkî û sebzeyan bêyî gubreyên kîmyayî dabîn bikin û bi azadî bijîn.

Serpêhatiya Komeleya RawVeganên Tehranê Min biryar da ku ez pirtûka xwe

bi fransî, almanî, spanî û erebî wergerînim û biweş înim û ji herfên pir balkêş jî pirtûkan çêbikim û çalakiya xwe ya cîhanî berfireh bikim, lê heval û xurekan bi israr li Tehranê klûbek ava kirin. . Li gel çend damezrîneran me di navbera xwe de miqdarek pere berhev kir, me rêzname amade kir û dest bi xebatê kir. Min du odeyên xwe yên mezin li qata binîya mala xwe bi av, elektrîk û têlefon bêpere da klûbê û du sal û nîv di rêvebirina klûb û xwaringeha raw vegan de derbas kir. Min endamên ku dilsozê felsefeya min û qanûna bingehîn a civaka me bûn kom kir û ew çalak bûn, alîkarî kirin, civînên dostane organîze kirin, li ser encamên ku ji xwarina xav bi dest xistine axivîn, diyarî berhev kirin û ew wek malbatek mezin henek kirin. rê em nêzîkî 900 endam kom kirin.

Piş tî salek ji damezrandina komê birêz Cewad Remezanî, ku bi giranî nexweş bû û doktoran zikê wî birîbûn û

duodenum û guhertin di zikê xwe de çêkir, ew di dema mirinê de hat klû bê (li gor gotina wî) û bû endam, ew bû xavxwar û ji mirinê xilas bû . Bi xebatên civatê re gelek eleqedar bû û wek endamê desteya rêvebir hat hilbijartin. Mixabin, wî tu carî nikarî bû felsefeya kû r û hêsan a veganî zma xav fam bike. Carnan digot: “Ramanê min hî n negihî ş tiye hiş ê Aterhov, dibe ku rojekê bigihêje wir”. Ez bi salan li benda van rojan bû m, lê bê encam. Rêzdar Remezanî got: Nabe Aterhov êriş î doktor û zanista pizî ş kî bike û karên wan yên xelet ş ermezar bike. Lê min ev nêrî n tune bû û min xwest rastiyê ji gel re bêjim.

Gava ku xebatên klû bê piçekî geş bû n, min qatê yekem ê mala xwe vala kir, bi sêyeka kirêya ku brokeran pêş kêş î kirê kiribû , li odeyên berê zêde kir û da wan klû bê (nî vê malê yê min e. jina.Ez ji nî vê xwe kirê nagirim). Min bi lêçû nên xwe deriyekî taybet ji kolanê re vekir û ji bo depokirinê jêrzemî na 30 metrekupî çêkir, endamên civatê bi rêkû pêk civî nên xwe pêk neanî n, me di nav hin endamên çalak de lijneya rêveberiyê tayî n kir. ji bo birêz Remezanî î sbat bikim ku ew di dî tinên xwe de xelet e, min hiş t ku ew bi xwe desteyê hilbijêre. Wî Dr.
Muhammed Kaar (Mamosteyê Zanî ngeha Pizî ş kî ya Tehranê) wekî Serokê Lijneya Rêvebiriyê. Vî bijî jk pirtû kek bi navê “Raw Vegetarianism” tijî formulên laboratuwarî yên bêwate û bêwate nivî sî û bi dersên bêqî met dema temaş evanan winda kir. Wî di demeke kurt de di komeleyê de aloziyek çêkir ku em neçar bû n ku li gorî xala 29-ê ya destû ra klû bê wî ji endamtiyê derxî nin. Bi hin kesên xwe yên wek xwe re çû , veberhênan kir û li ser kolana Wezî ran klû bek bi navê "Zebbeya xav a zanistî " vekir, her kesî 40 an 50 hezar tû men winda kir û girt, hin kes jî ji karê xwe poş man bû n û careke din tevlî kluba me bû n. Rêzdar Remezanî ders ji vê kiryara xwe ya ş aş dernexist, berovajî vê yekê li ş û na doktorekî du-sê doktorên din anî n klû bê da ku axaftinê bikin.

Ger wan gotinên min ên ku min sal berê di pirtû ka Raw-Xwarinê de nivî sandibû qebû l bikira, piraniya kesên ku di van salên dawî de mirin dê niha sax bû na. Wek mî nak Dr.

yê ku ez radestî dadgehê kirim ku ez bêm cezakirin, lê ew bi xwe jî di jiyana rast de hat cezakirin û mir. Xweş bextane dadgehê giliya sîstema pizîşkî bêbingeh red kir û biryara min da. Sîstema bijîjkî îdia kir ku ez destwerdana "zanistiya" tibbî dikim, lê tiştekî min bi wan re nemaye, ez tenê riya xwezayan nîşan didim û ev riya rast dê mirovan saxlem bike û wan derman bike, û di encamê de Rêya hatina bijîjkan tê asteng kirin, lê ti karsazek hez nake ku karsaziya wî ya diravî hilweşe! Di pirtûka “Xamxwarinê” de ku tê de felsefeya xuraka xav hatiye şîrovekirin û bi rêberiya vê pirtûkê civaka xav vegan pêk hatiye, hin xalên bingehîn ku xeletî û zirara zanista bijîjkî îspat dikin, hatine destnîşankirin.

Ez gelek xwe dispêrim herikîna vê komele û klûbê ji ber ku min heye ji bo ku ez îsbat bikim ku çawa min şeş salan hemî wextê xwe winda kir, ji çalakiyên cîhanî dûr mam, pir xebitîm û pere xerc kirim, lê van hemî hewldan winda bûn ji ber ku çend sextekar, wan civak, klûb û xwaringeh bi hemî milkê xwe ve birin. û mobîlya ji min û endamên resen ên civakê û radestî dijberan kirin. Birêz Cewad Remezanî, karsazekî zengîn û zalim û perehez; Wî nikarîbû wateya kûr a felsefeya pir sade û hêja ya veganîzma xav fêm bike, berevajî dîtina min, wî difikirî ku ew ê bi zanistiyê zûtir bigihîje cihê xwe. Wî ew qas bi ramana xwe bawer kir û ji xwe ewqas bawer bû ku biryar da ku tiştekî bike ku min ji klûbê derxîne û xwe bixe şûna min û felsefeya xwe ya zanistî li şûna qanûna xwezayê. Di şûna pirtûka xavxwarinê de pirtûka Dr. Mejdîya bi navê "Xwarin û bedew bibin" danîne û bi alîkariya doktoran komeleyê digirin. Ji bo bidestxistina vê armanca metirsîdar, wî neçar ma ku bi sedan binpêkirin, binpêkirina yasa, derew, gef, zordestî, sehnekirin û hwd.. Pêşî hewl da ku Mihemed Riza Mehtabî û Menûçehr Saferzade (du endamên desteya rêveber) ji destê xwe dûr bixe. .

Birêz Mahtabî, endezyarekî çandiniyê yê 28-salî ku bi xwarina xwarinên xav ji nexweşiya gurçikê xilas bû, çend mehan alîkariya temîrkirina klûbê kir. Ew xortekî jêhatî bû ku bi şanazî hemî têl, avjenî, boyaxkirin û daristanên klûbê bi alîkariya

Birêz Safarzadeh. Dû v re wî ş eş mehan tevahiya klû b û xwaringehê birêve bir. Wî li ser amadekirina seleteyên xav lêkolî n kir û pirtû kek bi navê "Xwarinên xav vegan, tenê xwarina mirovan" nivî sî . Birêz Mahtabî xwest ku ji bo civakê ş irketek ç andiniyê ava bike, lê ji ber ku erdek minasib nehat dî tin, plana wî neqediya ma; Birêz Mehtabî ne zêde maldar e, eger me mû ç eyek hindik ji bo rêvebirina klû bê bidaya û me ew bigirta, kluba me ne di vê rewş a xerab de bû , lê cenabê Remezanî ew qas hat ç ewisandin ku ji nav me reviya. û ji hevalên xwe re got: "Ez ê herim, pijyayî bixwim û bimirim." Û wî jî wisa kir. Çû Xurmatû yê, di banka Kesawarzî de karek peyda kir, ji mal, dost û xelkê dû r ket, bi tenê ma, xwarin ç êdike û di encamê de nexweş iya gurç ika wî dî sa derket û ew kuş t.

Birêz Menuç ehr Saffarzadeh ji bo klû bê gelek xebitî û alî karî kir, lê ji ber ku wî felsefeya kû r a raw veganism ji her tiş tî baş tir fam kir û her dem ew parast, ji ber ku birêz Remezanî bi vî rengî wekî dijmin li wî dinêrî . Lijne belav bû . Birêz Safarzade ç û Ş î razê û birêz Ebulfazl Sadarat ç û Jahromê, Mr.

Remezanî û birêz Keyhanî man, birêz Ebulfazl Keyhanî ne kesekî girî ng e, xizmê birêz Remezanî û hevalê wî yê dilsoz e.
Di vê demê de sê-ç ar caran ez geriyam derveyê welat, xav vegan min vedixwî nin ç ar aliyê cî hanê, ew dixwazin min bibî nin, û ez carinan diç im dî tina wan. Birêz Remezanî di van rewş an de qad vala dî t û dest bi dî ktatoriya xwe kir. Destû reke me heye ku ji aliyê hiqû qnasên xwedî tecrû be ve hatiye amadekirin û ji bo pêş î girtina li binpêkirinên bi vî rengî her tiş t pêş bî nî kirine û desthilatdariya min xurt kirine; Lê birêz Remezanî qanû nê nizane. Ji bo wî daxwaza wî qanû n e.

Li gor madeyên 18, 21 û 29, birêz Remezanî û Mr. Kayhanî bi awayekî qanû nî ji nav civakê hatin derxistin û her tevgera wan li dijî min neqanû nî û bi zorê bû . Ger min bixwesta min dikaribû di wextê xwe de desthilata xwe bi kar bî nim, wan ji holê rakim û rêveberiya komeleyê bigirim ser milê xwe, lê her ç i qas ecêb jî xuya bike, ji ber ruhê ç alak û dî namî k birêz Remezanî re eleqeya min bi taybetî hebû . ku ew ç alak bû û alî kariya komeleyê dikir. Li baxç eyê xwe semî nerek saz kiribû . Min nexwest ez wî aciz bikim; Ez her tim li bendê bû m ku ew xeletiya xwe qebû l bike û vegere cem me.

Dibe ku wî tinazên xwe bi min dikir û xwe jîr dihesiband ji ber ku ew zanista bijîjkî qebûl dike, lê ez qebûl nakim. Wî got: "Divê mirov ji bo şer her cure rê û planan bikar bîne." Rêzdar Remezanî yek ji heval û hevalên xwe birêz Mostaan wek kargêrî destnîşan kiriye û hemû pereyên ku ji firotina xwaringeh, ofîs û endametiyê hatiye komkirin digihîne bankê û diavêje ser hesabê şexsî yê birêz Remezanî. Birêz Remezanî bi van pereyan çi dike? Kes nizane û bersiva kesî nade. Birêz Remezanî mohr kiribû; Rojên Yekşem û Sêşemê ji saet 16:00 heta 20:00 û rojên pêncşemê ji saet 13:00 heta 15:00 ders û nexweş ji aliyê bijîşk û pisporên xurekan ve bêpere hatin muayenekirin. Ew vê mohrê li wan belavokên ku min bi xerciya xwe çap kiribûn dixe, ji ber ku birêz Remezanî pere ji reklaman re xerc nake. Sîstema pizîşkî gilî li min kir ku ez destwerdana karê pizîşkî dikim, niha birêz Remezanî vî karî dike.

Demekê di klûbê de dest bi akupunkturê kirin; Jin, zarok, kal û ciwan, li kêleka dîwêr rûniştine û derzî di guh, poz, lêv, eniya xwe, dest û çongên wan de mîna peykerên bêdeng girtîne! Li bendê bûn ku nexweşî ji serê derziyê derkeve û wan xilas bike!
Nezaniya mirovên pijyayî çi dîmenên pêkenok çênake? Dr. Pir başe birêz Newab, ger hûn bi felsefeya min razî nebin, hûn di vê klûbê de çi dikin? Li cîhanê bi mîlyonan mirov hene ku li dijî felsefeya veganîzma xav in, ma mafê wan heye ku bikevin klûba me û li dijî me biaxivin? Dema ku min ji bo agahdarkirina endaman li ser van geşedanan daxuyanî da, vê yekê hêrsa Rêzdar Remezanî kir; Qefleya derîyê hewşê guhert, ku min bi xwe şû jin û kulîlk lê çandibû, da ku ez nikaribim bikevim hewşê da ku baxçe av bidim; Deriyê ofîsa min girtîye û min neçar ma ku ji korîdorê deriyekî nûyê nivîsgeha xwe vekim. Deriyê ketina klûbê ji korîdorê jî ji paş ve girtîye.

Dem dema hilbijartina desteya rêveber a nû bû. Birêz Remezanî pirsî hinek kes ji bo vexwendnameyan amade bikin. Vexwendname hatin nivîsandin û di zerfê de hatin bicihkirin. Rêzdar Remezanî ev zerf birin mala xwe da ku mohr bike û bişîne, lê yek ji wan jî nehate daliqandin, ji bo ku yek

endamên civatê derbarê hilbijartina desteya rêvebir ya nû de zanin. Di van rojan de birêz Remezanî hemû belgeyên endaman berhev kiribû û biribû mala xwe. Wî ferman dabû birêz Mostaan ku tu kesî wek endam qebû l neke. Ev sû cekî mezin e. Kesekî ji birêz Remezanî pirsî ku hinek birêz dixwaze bibe endam, çima te qebû l nekir? Û wî bersiv da: "Min ji xuyabû na wî hez nekir." Di cîhanê de tu dîktator naxwaze bersiveke wiha bi hovane bide. Rêzdar Remezanî li mala xwe heval, nas, cîran, xizm û kesên din vexwend kombû nê û her yek ji wan karta endametiyê da ku di roja hilbijartinê de bikevin komelê û deng bidin wî.

Di roja hilbijartinê ya diyarkirî de birêz Remezanî dikeve komeleyê bi grû bek xavxwarina sexte û metna destû reke nû, bi navekî nû, bi navendeke nû û bi felsefeyeke nû, ku birêz Remezanî di mala xwe de tenê bi dengekî "veş artî" derbas kir. Wî komek bijîjk û yên din ku wî bi xwe bi dengdana "veş artî" hilbijartibû n da zanîn û got: "Kî razî be, destê xwe bilind bike". Çend çeteyan bi ş aş wazî destên xwe bilind kirin û Mr.

Remezanî radigihîne: "Pêş nû z bû ". Çend endamên rastîn ên klû bê, protesto kirin. Ez ji mala xwe ketim klû bê û min ragihand ku birêz Remezanî ev demeke dirêj e ji endamtiya civatê hatiye redkirin, lewma ne mafê dengdanê û ne jî helbijartin û helbijartinê heye. Ev hilbijartin neqanû nî û sexte ye. Birêz Remezanî ev hilbijartin tomar kir û ji ber ku ev komeleya nû ne girêdayî ya me ye, me îtîraz nekir. Ev civakeke nû bi navekî nû, bi armanceke nû, bi cihekî nû, bi destû reke nû, bi pirtû kên nû, bi damezrîner û sekreterekî nû ye. Her kes azad e ku ji xwe re armancekê bibijêre, çend kesên wek xwe li dora xwe bicivîne, civakekê ava bike û qeyd bike; Lê di dîrokê de nehatiye dîtin ku komek îllegal bikeve nav nifû sa dijberên xwe, ji xwe re hilbijartinek sexte organîze bike, damezrînerên sereke yên civakê ji holê rake û dest deyne ser hemû mal û milkên gelê eslî. Weke ku dijmin bajarekî dorpêç bike, çend rû niş tvanên bajêr derî vedikin û bajêr radestî dijmin dikin. Civaka xavxwarinê li dijî çalakiya çewt a doktoran e. Xala 17. a Destû ra Bingehîn dibêje: "Zebeqeya xav a rast tu carî

nexweş dikeve û pêdiviya wî bi derman û tedbîran nîne."
Di derbarê qeza û qezayan de, em cerrahên xav vegan perwerde dikin ku dê bêyî antîbiyotîk, bê serum û bê proteîna heywanan bixebitin.

Ew ji min re dibêjin "tu çima bi van bijîjkên ku xav in napejirînî Dixwin û behsa xwarinên xav dikin?" Ne rast e. Dr. Mejdî ji mirovan re dibêje: "Carinan meriv dikare bi pijyayî bixwin, pirsgirêk tune." Û ew xwe dixwe, Dr. Newab di wê baweriyê de ye ku divê xwarinên xav hêdî hêdî dest pê bikin. Ji xû û xû ya Dr.Raştî (yek ji endamên desteya nû) tê fêmkirin ku ew ne xav vegan e. Van bijîjkan klû ba xwarina xav kirine navenda reklamê û ji bo ofîsa xwe xerîdar kom dikin da ku navû dengê bi dest bixin. Dr.Newab bû ye serokê desteya rêveber, dê serokatiya wî çawa be? Tenê ew heftê saetekê behsa proteîn û vîtamînan dike û qediya? Divê serok serokatîya karû barên klû bê bike.

Ez meraq dikim ka çawa Dr. Mejdî, Dr. Newab, Dr Endamên ku birêz Remezanî hilbijartiye, çiqas li dijî felsefeya min bin jî, çawa razî bûn ku bi vê sekna şermokî beş darî vê hilbijartina sexte bibin û damezrîner û sekreterê daîmî yê komeleyê Hovannessian ji kar dûr bixin? Wan dewsa damezrîneran bi cih kirin, wan klû ba ku min şeş salan çêkiribû û bi rê ve birin ji destê min derxistin û bi zorê dest danî ser klû bê bi hemû amûr û îmkanên wê. Komela me ne hewceyî dersên “ilmî” ye. Dema ku em fermana xwezayê qebûl dikin "Tişt ên pijyayî nexwin, heywanan nexwin, bi qasî ku hûn jê hez dikin û hûn dixwazin xwarinên xav vegan bixwin." Ne hewce ye ku em tiş tekî din bibihîzin.

Birêz Remezanî xwe zanyarek dihesibîne. Dema xavxwarin dora min digirin û pirsan dikin, birêz Remezanî dikeve sohbetê û behsa glîkoz û glîkojenê dike. Rojekê di niqaşê de birêz Kayhanî dest bi çêrkirina min kir. Destê xwe hilda û pênc şeş caran qêriya: “Ermenî, Ermenî, Ermenî”. Mîna ku ermenî cûreyek nifir e! Ez serbilind im ku Ermenî me û serbilind im ku Aryen im û li Faris dijîm. Ermenî tu carî ji aliyê hevwelatiyên faris ve xerab nebûne û her dem rêz û hurmeta wan girtiye. Çêkirina kîn û nefretê di navbera gelan de yek ji tiştên herî xerab e. Heman tişt yek qewimî

rojek di dema civîna lijneyê de, di dema nîqaşekê de, Dr. Kaar ji bo bîskekê bêhna xwe winda kir û dest bi sondxwarinê kir ku min di jiyana xwe de tenê ji devê kesên li kolanan bihîstibû. Ez bê deng rûniştibûm, matmayî mabûm ku çawa vî mirovê rêzdar xwe winda kir û fêm nekir ku ew çi dibêje. Destên xwe li masê xist û got: - Tu here jorê û li oda xwe rûne, va ya me ye, ne ya te ye. Ji ber ku di dema berê de ji reftarên xwe poşman bû û ez hembêz kirim, maç kirim û lêborîn xwestibû, min efû kir; Lê cara duyemîn bi tevahî ji sînor derket. Diviyabû me bi birêz Azdanlo re ne tenê ji lijneya rêveberiyê, ji endamtiya komeleyê jî derxînin.

Birêz Remezanî ji bo ku min aciz bike, kirêya pêncan nedaye mehan. Rojekê ew dîn ket klûbê û gava dît ku ez bi çend kesan re li ser xavxwarinê diaxivim, qêriya "Ji vir derkeve". Dûv re ferman da karkerê ku wî nû kire kir: "Vê bavêje derve." Vî karkerî jî dehf da min û ez ji derenceyên deriyê dergehê avêtim derve û ez ketim erdê û serê min li motorsîkletekê ket û birîndar bû. Ger ez ne xurekek xav bûma, min ê felç bikira. Em çûn qereqolê û ji wir jî cem mufetîşê, vî karkerî xwest xwe beraet bike û bi dengekî bilind dûbare kir: "Aterhov dibêje, ger destê te li maseyê were, dê kîloya xwe winda bike." Ew ji xavxwarinê gelek tişt fêr bûbû! Birêz Remezanî jî xwest hinek kaxiz nîşanî vekoler bike, lê vekoler ew paş de xistin. Bê guman, Mr. Remezanî xwest ku destûra xwe ya navdar nîşan bide û îspat bike ku ew sekreterê civatê ye û ez jî alozker im. Ez dikarim li vir çi bikim? Min efû kir û derketim; Ev dîmena dawî ya komediyê bû yan trajediyê? Ez nizanim; Divê birêz Remezanî bersivê bide. Wî gelek caran gef li min xwar ku ewê tiştekî bike ku ez neçar bibim ku ez tazî ji Faris birevim! Dibe ku ev adeta wî ye ji ber ku jiyana xwe deyndarê felsefeya min e. Ev jî cureyekî spasiyê ye. Gava ji wî dipirsin: "Nexwe Aterhov li ku ye?" Ew bersiv dide: "Ew dijî zanist e." Li vir ez eşkere dikim ku zirara can û mal û milkê min ji wî (an jî heman ajanên têkçûyî) ye.

Xweperestî û kîna bêaqil hin kesan digihîne wê astê ku ew pirtûka têlefonê ya min ku navên hemî endaman tê de hene.

qeydkirî bû n û du peldankên tijî mailên Î ngilî zî (nêzî kî hezar) ji ofî sa min winda ne. Ez nikarim bêjim ev kiryara hovane û nelayiqî karê kê be, lê ez bi vê yekê dizanim ku ew karê kesekî ye ku dixwaze bi peyrewên veganî zma xav re têkiliyê deyne û destdirêjiyê li wan bike. Eş kere ye ku kesê wan dizî ne nikare wan ji raya giş tî re bi kar bî ne. Kê ev yek kiriye, ji nezaniyê kiriye. Ez efû dikim û daxwaz dikim ku ger di dilê xwe de piç ek mirovahî hî s bike, piş tî ku wateya xwe ji wan bigire, van nameyan ji min re vegerî ne; ji ber ku ev name dê ji bo min û ji bo dî roka xav veganî zma di pêş erojê de pir girî ng û hêja bin.

Niha ku ez naç im kulû bê, kesên ku hatine dermankirin ji bo spasiyê bikin û ji bo agahdarî û kirî na pirtû kan têne qata duyemî n a vî llaya min. Me bi felsefeyeke ku di pirtû ka xuraka xav de hatiye nivî sandin civakek ava kir. Kesê ku vê pirtû kê qebû l neke nikare bibe endamê vê civatê. Bijî jkên ku dixwazin bibin endamên komeleya xav vegan, divê ofî sên xwe bigrin û ji nexweş an re reç ete û jehrê nenivî sî nin, lê ew bijî jk in û nikarin bi tevahî dev ji zanî na xwe ya ç ewt berdin û ger bikin jî tiş tek tune ku bikin û tiş tekî bibêjin tune. Ew di klû ba me de li ser vî tamî n, proteî n û taybetmendiyên nebatan ders didin. Ev gotin tenê bêwate, efsane, xeyal û ç êkirin in. Di destpêkê de, wan di hefteyê de sê caran, paş ê hefteyek rojek û tenê saetekê ders didin. Dê di demek nêzî k de mirov ji bihî stina van gotinan bêzar bibin û dê ji peyvan bifilitin, dê ç i bikin? Çqas dikarin mirovan bixapî nin?

Jixwe ger rojekê Remezanî xwendina xwe kû rtir bike û xeletiyên xwe bipejirî ne, dev ji ilmê pizî ş kî ~~berde, ve~~gere xwezayê û serî li zagonên xwezayê bide, em ji qebû lkirina wî re vekirî ne û ez guh nadim ç i zehmetiyên ku li min hatine kirin; Di etî ka xav veganên rastî n de kî n tune, em efû kar in.

Raw-Veganî zm bilindtir radiweste
ji hemû ş oreş ên dî rokê



Xanim Astrie digel komek zarokên xav-vegan ji sêwî xanê



Komek zarokên xav-vegan li sêwî xana Nancy Anna Zabler li Avusturalya



Arş avir Ter Hovannessian



Mî naka mirovekî rast, destpêkerê cî haneke nû ya bê nexweş î , xizanî , birçî bû n, ş er û kuş tin, mî naka xav veganek temam a sedsala 20-an, Anahit, 20-keç a Aterhov a salî , ku qet yek pariyek ji tiş tên pijandî nexwariye û qet derman û derziyan nexwariye.



Anahî ta 15 salî (wêneya rengî n)



Logoya ya Tehran Raw-

Civata Xwarinê

Anahî ta 10 salî (wêneya rengî n)

Tehran – 1976

Arş avir Ter Hovannessian, Bajarê Tehranê, Blvd Kerim Khan, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Bêje: 828878

Î mzeya

nivî skar

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.